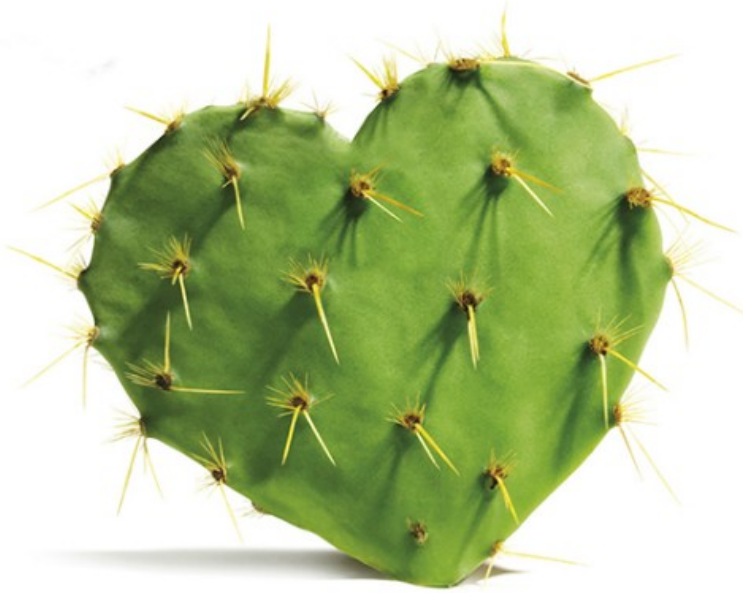

ALLAN PERCY

SHAKESPEARE PARA ENAMORADOS

REMEDIOS EFICACES PARA GOZAR
DEL AMOR CADA DÍA DE TU VIDA

Dedicado a los que han amado,
a los que aman
y a los que amarán

Prólogo

Los senderos secretos del amor

De todas las cuestiones que preocupan al ser humano, ninguna tiene más importancia que el amor. Podemos renunciar al éxito, a la riqueza y al reconocimiento, pero renunciar a los designios del corazón es casi imposible.

Amar y ser amados es una necesidad tan vital como respirar, hidratarnos, comer y dormir.

Cuando estamos enamorados, una fuerza inexplicable nos posee y nos empuja a actuar con valentía y autenticidad. De repente sabemos lo que significa *estar vivo* con todo su significado.

El amor mueve el mundo para bien y para mal. La pasión ciega por conquistar un país o por imponer una idea ha desatado más de una guerra devastadora. Sin embargo, la misma pasión ha llevado a exploradores a descubrir nuevos territorios, ha hecho avanzar la ciencia y ha precipitado cambios sociales de los que hoy disfrutamos.

El libro que tienes en tus manos habla del amor, del amor de pareja y, sobre todo, de la magia que lo envuelve. Con el genio de Stratford-upon-Avon como guía, vamos a emprender un viaje por los senderos del corazón para desenterrar sus tesoros, pero también para conocer sus precipicios mortales.

Cada capítulo está encabezado por una cita de este autor universal que, cuatro siglos atrás, supo plasmar como ningún otro el drama y la comedia contenidos en las pasiones humanas. Porque la vida es puro teatro y estamos agradecidos de poder pisar, un día tras otro, un escenario donde cualquier cosa puede suceder.

Las palabras de Shakespeare nos sirven para indagar en el sentimiento amoroso desde todos sus prismas. Desde el flechazo hasta el arte de la seducción, pasando por los celos, la melancolía o el amor duradero, este pequeño libro nos guiará por la geografía de nuestro sentimiento más grandioso.

¿Qué nos sucede cuando estamos enamorados? ¿Por qué algunas personas logran atraer a quien desean, mientras que otras permanecen en soledad? ¿Hay algún secreto para mantener viva una relación? ¿Cómo es el amor a la segunda oportunidad?

A lo largo de los próximos 72 capítulos conoceremos la respuesta a estas cuestiones y a muchas otras. Partiremos de un principio que jamás debemos obviar: «Solo quien se ame a sí mismo, aceptando sus virtudes e imperfecciones, será merecedor del amor de otro».

Por lo tanto, vamos a amarnos y a dejarnos amar. Y para hacerlo bien, nos

aventuraremos por los senderos secretos de la más difícil, excitante y placentera de las artes.

Subiremos al escenario con Shakespeare, que ha inspirado a quien escribe estas líneas, y tú interpretarás el papel protagonista.

¡Se levanta el telón!

ALLAN PERCY

72 píldoras
para gozar del amor
cada día de tu vida

1

Si no recuerdas la más ligera locura en que el amor te hizo caer, no has amado

Enamoramiento y locura acostumbran a ir a la par, sobre todo durante la juventud, cuando la inexperiencia se suma a una visión idealizada del concepto de pareja.

A menudo, las películas y las novelas románticas transmiten el mensaje de que todo romance debe vivirse de forma absoluta y arrebatadora porque, como decía Platón, «No hay ser humano, por cobarde que sea, que no pueda convertirse en héroe por amor».

Por lo tanto, un flechazo es un poderoso estímulo para nuestra existencia, puesto que esta deviene más heroica y brillante. Por otra parte, el enamoramiento es también un bálsamo, por los beneficios que nos reporta:

- Refuerzo de la autoestima por el simple hecho de sentirnos amados, admirados y valorados.
- Incremento de la creatividad porque no queremos dejar de sorprender al otro.
- Mayor resistencia ante los problemas de la existencia cotidiana.

Sin embargo, el amor es un arma de doble filo. Como demuestran muchos dramas de Shakespeare, un corazón inflamado es también una fuente de constantes sufrimientos, además de una brújula que nos puede guiar por caminos equivocados.

Ya que hablamos de locuras, veamos algunas que jamás deberíamos cometer por amor:

- Renunciar a nuestras prioridades y a nuestra forma de ser.
- Supeditar toda nuestra felicidad a las atenciones que nos prodiga la persona amada.
- Crear lazos de adicción, con las consiguientes emociones negativas.
- Pensar que podemos vivir «del aire y del amor».

Lección primera: no basta con amar. Para saber vivir con o para alguien, primero hay que aprender a vivir para uno mismo.

2

Es mejor ser rey de tu silencio que esclavo de tus palabras

Durante el cortejo amoroso utilizamos miles de palabras para darnos a conocer, para entender al otro, para expresar nuestros sentimientos, para provocar, para hacer sonreír, para halagar...

La cuestión es qué haremos si la relación prospera, cuando hayamos mostrado nuestras mejores bazas y solo nos queden por contar meras anécdotas cotidianas. ¿Bastará con eso para llenar el espacio compartido con la persona amada?

Tal vez sí cuando regresemos fatigados del trabajo, con poco tiempo y mucho sueño, pero ¿qué pasará los fines de semana, o durante las vacaciones?

No pasará nada.

De hecho, ni siquiera necesitamos un televisor que llene de ruido de fondo nuestro salón para sentirnos cómodos. Hay algo mucho más valioso para compartir en pareja cuando no hay novedades que contar: el silencio.

Un síntoma de buena salud en una pareja es que ambos miembros sean capaces de compartir la ausencia de sonidos, sea leyendo libros o contemplando un atardecer desde la ventana.

Que el silencio puede ser bello y además compartido lo demostró John Cage en su obra *4'33''*, una pieza musical de cuatro minutos y treinta y tres segundos de puro silencio, compuesta para ser interpretada por una orquesta en grandes auditorios.

En su estreno, el público quedó asombrado ante aquella pieza en la que los músicos no se movían y el director permanecía inmóvil sujetando la batuta, atento solo al reloj, hasta que, pasados cuatro minutos y treinta y tres segundos, levantaba la batuta y bajaba la cabeza para recibir los aplausos.

Los espectadores se mostraron conmovidos, tal vez porque ya no estamos acostumbrados a abrazar el silencio, una romántica banda sonora, idónea para compartir la intimidad en pareja.

3

Conservar algo que me ayude a recordarte sería admitir que te puedo olvidar

A pesar de que la cita expresa un razonamiento indiscutible, a los enamorados les gusta guardar objetos que evoquen la presencia de la persona amada, aunque este fragmento nos diga que el verdadero sentimiento no necesita siquiera de estas reliquias.

Sin duda, los poemas son el gran elixir que guarda las esencias del corazón, y se vienen escribiendo desde que podemos poner nombre a lo que sucede en él.

El poema de amor más antiguo conservado hasta la fecha se escribió hace cuatro mil años. Son las palabras que una sacerdotisa sumeria dedica a su rey durante la ceremonia del matrimonio sagrado, en el que ella es la esposa ritual.

Esposo, amado de mi corazón.
Grande es tu hermosura, dulce como la miel.
León, amado de mi corazón,
Grande es tu hermosura, dulce como la miel.

Tú me has cautivado, déjame que permanezca temblorosa ante ti;
Esposo, yo quisiera ser conducida por ti a la cámara.
Tú me has cautivado, déjame que permanezca temblorosa ante ti;
León, yo quisiera ser conducida por ti a la cámara.
Esposo, déjame que te acaricie;
Mi caricia amorosa es más suave que la miel.

En la cámara llena de miel,
Deja que gocemos de tu radiante hermosura;
León, déjame que te acaricie;
Mi caricia amorosa es más suave que la miel.

Esposo, tú has tomado tu placer conmigo;
Díselo a mi madre, y ella te ofrecerá golosinas;
A mi padre, y te colmará de regalos.

El tiempo y el polvo cubrieron sus palabras enamoradas, pero en 1880, las tablillas en que fueron escritas salieron a la luz. No obstante, fueron enviadas al Museo del Antiguo Oriente, en Estambul, donde yacen olvidadas entre otros documentos de la época sumeria como el informe sobre un homicidio o sobre la ruptura de un compromiso.

Extrañas compañías brinda la eternidad.

Sin embargo, aún más extraña fue la casualidad que propició que una empresa donara los fondos necesarios para que, con motivo del día de los enamorados, se pudiera convertir la tablilla en la pieza central de una exposición. Gracias a esta iniciativa, hoy cualquier turista tiene la posibilidad de emocionarse con sus versos.

4

Cualquiera puede dominar un sufrimiento excepto el que lo siente

A lo largo de este libro comprobaremos hasta qué punto se puede gozar y sufrir por amor, pero no olvidemos que los que no aman también sufren, ya que sienten que les falta algo esencial en su vida.

Sufrimos por extrañar a la persona amada, por no saber expresar nuestro amor, o bien por no encontrar a alguien de quien enamorarnos.

La pregunta es: ¿por qué hay tantas personas solas? Ciertamente, muchos *singles* lo son por elección propia, pero también muchos desearían encontrar pareja y tienen problemas para conseguirla.

Según la periodista Elizabeth Clark, especialista en seducción, el género masculino y el femenino se enfrentan a problemas distintos en el momento de buscar pareja:

> Las dificultades de los hombres para encontrar pareja se deben a su falta de perspicacia a la hora de comprender las señales que reciben, mientras que las de las mujeres son debidas a su incapacidad para encontrar a un hombre que se ajuste a sus ideales.

La autora también afirma que aún no hemos alcanzado la igualdad entre hombres y mujeres a la hora de tomar la iniciativa en el primer contacto amoroso:

> Los hombres suelen opinar que el coqueteo comienza en el mismo momento en que abren la boca y pronuncian una frase para romper el hielo. Por esta razón se preocupan tanto por lo que van a decir. Además, consideran que esta frase inicial constituye el momento en que el riesgo de rechazo es más elevado. Dado que los hombres son la mayoría de las veces los que dan el primer paso, temen mucho más este trance.

Por supuesto, cuanto más amistoso y familiar sea el entorno, menos deberemos preocuparnos por el primer paso, ya que podemos adoptar el papel de amigo desinteresado hasta que las circunstancias nos concedan una oportunidad.

5

Somos del mismo material del que se tejen los sueños, nuestra pequeña vida está rodeada de sueños

Con la imaginación nos transportamos a mundos anhelados, a menudo asociados con el amor. ¿Quién no ha soñado en su adolescencia con hallar un alma amiga con la que encajar y convertir este mundo gris en un bonito lienzo de colores?

No es casualidad que prácticamente toda gran novela y toda gran película tenga una historia romántica, ya que el amor suele ser el eje central de todas las fantasías.

Con el tiempo, algunas personas encuentran el amor, alguien con quien compartir su vida. Sin embargo, otras parecen relegadas a esperar y seguir soñando. ¿Será que los solitarios no tienen pasaje para ese tren?

La vida nos demuestra que sí, que para ese tren todos tenemos pasaje. Hay quien encuentra su alma gemela al enésimo intento, como veremos más adelante, así como quien tras una existencia de soledad se ve sorprendido por un romance que le acompañará hasta el fin.

Uno de los artistas más singulares e inclasificables del rock alternativo, Daniel Johnston, defiende en su canción fetiche esta fe en la felicidad compartida:

El amor verdadero te encontrará al final,
entonces te darás cuenta de quién era tu amigo.
No estés triste, sé que no es fácil,
pero no tires la toalla hasta que
el amor verdadero te encuentre al final.

Esta es una promesa con trampa:
solo si lo buscas lo encontrarás,
porque el amor verdadero también te está buscando a ti.
¿Cómo te reconocerá si no das un paso hacia la luz?
Por eso no debes tirar la toalla hasta que
el amor verdadero te encuentre al final.

6

Deseo lo que tengo, sin embargo tengo tanto que darte como el mar y como el mar mi amor es de profundo: uno y otro parecen infinitos, pues mientras más te doy yo tengo más

Este momento sublime de *Romeo y Julieta*, el gran drama de Shakespeare sobre el amor, reflexiona sobre lo que constituye la «batería» de cualquier romance: el deseo.

Cuando Romeo ve a su amada en el balcón, siente un deseo irrefrenable que le obliga a vencer cualquier obstáculo para reunirse con ella, lo cual incluye desafiar a los miembros de su propio linaje, enfrentados a la familia de la doncella.

El deseo sería, pues, aquello que nos arranca de nuestra *zona de confort* para aventurarnos en los misterios y peligros del amor.

En su *Diccionario de los sentimientos*, José Antonio Marina y Marisa López Pena afirman al respecto:

> El amor aparece cuando el objeto estimado despierta el deseo. Y el deseo se empeña en alcanzar su objetivo. Esto es lo que nos dice la palabra «querer». Es una palabra deslumbrante porque a ella conducen todos los caminos de la acción, del deseo y de la voluntad. Significa desear, amar, tener la determinación de hacer algo, intentar, empeñarse.

Por lo tanto, el deseo nos desplaza de la parálisis a la acción, de la serenidad a la turbación. Nos sentimos seducidos por alguien y nos dirigimos hacia ese fin.

En palabras de los citados autores:

> En sentido amplio se ama todo lo que se desea. [...] el deseo de estar unido al objeto amado puede prolongarse en deseo de posesión.

La posesión bidireccional constituye el amor de pareja. Y para que perdure, no hay que dejar nunca de alimentar el fuego del deseo a través de juegos, detalles y sorpresas, como cuando sentíamos que nuestro amado o amada se hallaba inalcanzable en su balcón.

7

En la amistad y en el amor se es más feliz con la ignorancia que con el saber

No cabe duda de que el amor y el misterio van de la mano, por eso es saludable no analizarlo ni querer saberlo todo. El sentimiento romántico es una delicada criatura que corremos el riesgo de matar si la diseccionamos.

Tal vez por eso se dice que el amor es ciego y se oyen frases del tipo: «Le quiero aunque no sé por qué».

Un gran entendedor de los caprichos del corazón es el novelista inglés Julian Barnes, famoso por su hilarante novela *Hablando del asunto*, que describe el triángulo amoroso entre dos amigos y una chica, personajes que recupera en *Amor, etcétera*.

En este fragmento, aborda el carácter vago y enigmático del amor:

> Uno no sabe exactamente cuándo se enamora de alguien, ¿verdad? No existe ese momento repentino en el que la música se detiene y os miráis a los ojos por primera vez, o lo que sea. Bueno, puede que sea así para algunas personas, pero no para mí. Una amiga mía me contó que se enamoró de un chico cuando se despertó por la mañana y se dio cuenta de que no roncaba. No parece gran cosa, ¿verdad? Pero parece creíble.
>
> Supongo que uno mira hacia atrás y selecciona un momento concreto de entre varios y luego se atiene a eso. Maman siempre decía que se enamoró de papá cuando vio lo precisos y suaves que eran los movimientos de sus dedos mientras llenaba su pipa. Solo lo creí a medias, pero siempre lo contaba con convicción. Y todo el mundo tiene una respuesta, ¿no es cierto? Me enamoré de él entonces, me enamoré de él porque. Es una especie de necesidad social. No se puede decir: Oh, no me acuerdo. O no fue nada evidente. No se puede decir eso, ¿verdad?

8

Tan imposible es avivar la lumbre con nieve, como apagar el fuego del amor con palabras

Si bien las palabras no pueden apagar el fuego del amor, como advierte Shakespeare, sí pueden enseñar a comprenderlo para evitar tropezar siempre con la misma piedra.

Así como las obras de teatro clásico contribuyeron a la educación sentimental de decenas de generaciones, en la era moderna las grandes novelas de amor han guiado a los lectores por los intrincados caminos del corazón.

En su novela *La gramática del amor*, Rocío Carmona recoge siete grandes obras del género y las analiza con el fin de entender este difícil arte. Cada una de ellas nos proporciona una enseñanza imprescindible para saber amar mejor.

La autora explica así por qué deberíamos leerlas:

- *Ana Karenina*, de León Tolstói, nos muestra la diferencia entre los amores reposados y las pasiones desbordadas, aquellas que arrasan con todo y en las que nada tiene sentido si no es a través del prisma de dicha relación. Su protagonista vive uno de estos amores absorbentes y destructivos con el conde Vronsky. En cambio, su contrapunto en la novela, Kitty, se entrega a un amor en el que lo que prima es el proyecto común y el bien del otro. La moraleja de la historia, teniendo en cuenta el final, parece clara...
- *Carta a una desconocida*. Esta novela breve de Stephan Zweig encierra una enseñanza sencilla pero poderosa: los sentimientos, sean los que sean, deben encontrar una vía de expresión. De otro modo se enquistan y pueden provocar enfermedades del alma.
- *Al sur de la frontera, al oeste del sol*, de Haruki Murakami, pone de relieve la importancia del primer amor, esa primera relación cuyo recuerdo y pautas perduran mucho más allá de la adolescencia o de la primera juventud.
- *El amor en los tiempos del cólera*. La novela preferida de García Márquez contiene dos personajes inolvidables, Florentino Ariza y Fermina Daza. Sus amores contrariados, quizá precisamente porque lo son, nos muestran que los sentimientos más profundos no conocen el paso del tiempo y, si se los alimenta, pueden permanecer vivos para siempre.
- *Las desventuras del joven Werther*. En su dramática novela, Goethe nos advierte de los peligros de los amores no correspondidos. Por bonito que pueda parecer entregarnos a un amor platónico, si lo hacemos corremos el peligro de quedar

atrapados en una relación sin sentido. Así pues, si esta no avanza, lo más inteligente quizá sea apartarse de ella.

- *Jane Eyre*, o cómo una mujer también puede tomar la iniciativa. La protagonista de esta historia, criada para ser una de esas damas «resistentes, abnegadas y pacientes», es capaz de coger el toro por los cuernos y de decirle a Rochester, con bastante naturalidad, que está enamorada de él. Todo un logro de su autora, Charlotte Brontë, para una protagonista femenina del siglo XIX.
- *Orgullo y prejuicio*, de Jane Austen. Elizabeth y el señor Darcy se pasan la novela construyendo muros tras los que ocultar sus sentimientos y su verdad. Su historia nos enseña que para entregarnos por completo al otro primero hay que derribar esas paredes. Así podremos mostrarnos tal y como somos, sin escondernos detrás de máscaras ni fingimientos.

9

Duda que sean fuego las estrellas, duda que el sol se mueva, duda que la verdad sea mentira, pero no dudes jamás de que te amo

Este célebre fragmento de *Hamlet* apunta al mejor regalo que un enamorado puede ofrecer a su pareja: la seguridad y firmeza de su sentimiento.

Cuando creemos haber dado con nuestra alma gemela, tras la sorpresa de gozar el amor, nos asalta el miedo a que esa felicidad no sea duradera. Tememos que el otro se acabe cansando de nosotros, que evolucione de forma diferente o bien que encuentre a otra persona que le atraiga más.

Esta clase de dudas acostumbra a generar celos enfermizos y una actitud controladora que acaba por dinamitar la naturalidad y la frescura de la relación.

Las dudas son una amenaza para el amor, pero disponemos de tres herramientas para prevenir que surjan en la persona amada:

1. **Expresar cada día verbalmente nuestro sentir.** Muchas inseguridades y temores nacen del silencio que se instala en la pareja respecto a las emociones, una vez la relación es estable. No hace falta ser Shakespeare para transmitir cotidianamente al otro, de forma sencilla y honesta, lo que significa para nosotros.
2. **Evitar las actitudes ambiguas.** Al tratar con personas del sexo deseado, una distancia de seguridad evitará que nuestra pareja se consuma en la duda, y que nos asalten tentaciones que podrían tensar nuestro vínculo hasta romperlo.
3. **Huir del lado negativo de las cosas.** Resaltar siempre aquello que no funciona en la pareja es un poderoso generador de inquietud, ya que el otro empezará a pensar que no estamos a gusto en su compañía. No debemos obviar lo que puede mejorarse, pero no olvidemos destacar también lo que brilla con luz propia.

10

El amor consuela como el resplandor del sol después de la lluvia

La aventura del amor está llena de altibajos, de vaivenes existenciales, de pequeñas victorias y fracasos. Sin duda, los asuntos del corazón nos instruyen en la escuela de la vida, ya que llevan nuestras emociones y nuestra inteligencia al borde de abismos vertiginosos.

El poeta alemán Friedrich Schiller resumía así las enseñanzas de una vida apasionada:

Hay tres lecciones que yo trazara
con pluma ardiente que hondo quemara,
dejando un rastro de luz bendita
doquiera un pecho mortal palpita.
Ten Esperanza. Si hay nubarrones,
si hay desengaños y no ilusiones,
descoge el ceño, su sombra es vana,
que a toda noche sigue un mañana.
Ten Fe. Doquiera tu barca empujen
brisas que braman u ondas que rugen,
Dios (no lo olvides) gobierna el cielo,
y tierra, y brisas, y barquichuelo.
Ten Amor, y ama no a un ser tan solo,
que hermanos somos de polo a polo,
y en bien de todos tu amor prodiga,
como el sol vierte su lumbre amiga.

¡Crece, ama, espera! Graba en tu seno
las tres, y aguarda firme y sereno
fuerzas, donde otros tal vez naufraguen,
luz, cuando muchos a oscuras vaguen.

11

No temáis a la grandeza; algunos nacen grandes, algunos logran grandeza, a algunos la grandeza les es impuesta y a otros la grandeza les queda grande

Nuestro horizonte tiene el tamaño exacto de nuestras aspiraciones. Aquellos que creen que nunca podrán amar porque son menos que otros, porque la suerte no les ha sonreído o porque el romanticismo actual es un burdo invento cinematográfico, en realidad lo que hacen es amarrarse cómodamente a sus prejuicios para no hacer nada.

Es más fácil y menos cansado fracasar de antemano que buscar nuestra felicidad.

Ciertamente, el mundo está lleno de personas que no tienen pareja, pero muchas de ellas se han anclado a esta situación debido a una serie de falsas creencias sobre el amor, como:

- Solo los guapos o ricos lo tienen fácil para seducir.
- El amor es un asunto de jóvenes que requiere ingenuidad. A partir de cierta edad es imposible enamorarse.
- Si he fracasado tantas veces en mis relaciones sentimentales, eso significa que no estoy hecho para vivir en pareja.
- La pasión se extingue con los años, así que ¿para qué prender la mecha?
- Cuando te entregas a alguien, siempre te acaba haciendo daño.

Esta es solo una muestra de los recelos que nos paralizan. Son pensamientos limitadores que debemos desactivar para salir al escenario del mundo sin ideas preconcebidas. Solo así obtendremos resultados diferentes.

Como dicen los maestros zen: cuando tú cambias, todas tus circunstancias cambian también.

12

El amor, como ciego que es, impide a los amantes ver las divertidas tonterías que cometen

A menudo asociamos la tópica imagen del amor ciego con Cupido, el inocente niño alado, considerado popularmente el responsable del enamoramiento y del desamor.

¿Inocente? Con los ojos vendados y armado con el arco y las flechas, siembra tanta felicidad como desespero. Según el mito, si eres uno de los afortunados, tu corazón será asaetado por una flecha con la punta de oro y el amor correrá por tus venas. Pero si la flecha que te alcanza tiene la punta de plomo, sembrará en ti el olvido y te ahogarás en un mar de lágrimas.

La mitología nos dice que Cupido es hijo de Venus, la diosa del amor, y de Marte, el dios de la guerra.

No es casual que amor y guerra vayan juntos, ya que amar es una batalla constante que hay librar día a día.

Según algunas versiones, Cupido nació en Chipre y su madre tuvo que esconderlo en un bosque para que lo criaran las fieras porque Júpiter, responsable máximo de la paz y el orden en el universo, había adivinado el mal que el niño sembraría y quería destruirlo. Sin embargo, el Destino no lo permitió.

Cupido creció fuerte y audaz. Se le concedió el don de disparar flechas certeras a las que nadie sería inmune, ni hombre ni dios, ni su propia madre ni su propio corazón.

Desde entonces nos enamoramos ciegamente y en el momento menos pensado, pues nunca sabemos cuándo seremos atravesados por la flecha del amor.

13

No jures por la luna, la inconstante, que al girar cada mes cambia en su órbita, no sea que tu amor cambie como ella

Este diálogo de *Romeo y Julieta* expresa el gran temor de todo amante o pareja: que el sentimiento que ha alimentado la llama de la ilusión y la felicidad se extinga.

Sin embargo, sería más acertado preguntar: ¿existe el amor eterno?

Llevamos siglos cantando, recitando o pintando el carácter imperecedero del amor, y sin duda los enamorados están convencidos de que aquello que sienten va a durar para siempre.

Pero ¿qué piensan los científicos al respecto?

Buenas noticias: según el Laboratorio de Neurociencia de la Universidad Iberoamericana de México, el amor eterno sí existe.

Según diversas investigaciones, en las relaciones de pareja, el amor duradero responde a cuestiones neurobiológicas y evolutivas. Existe, pues, gracias a sustancias tan poco poéticas como el cortisol, la vasopresina y la oxitocina. El romanticismo y los diamantes no alimentan el amor duradero como nos quieren hacer creer algunos anuncios.

En nuestro cerebro, el amor produce una explosión de sustancias cuyos efectos actúan como una droga. Las vasopresina y la oxitocina, que aparecen en una segunda fase del enamoramiento, permiten la creación de lazos estables entre los individuos y provocan una sensación de seguridad que transforma el enamoramiento en un amor estable.

Además, estas hormonas actúan sobre los mecanismos de placer y recompensa, y mantendrán elevados sus niveles aunque pase el tiempo, siempre y cuando la pareja siga unida.

Por consiguiente, todos los románticos deben estar agradecidos a la vasopresina y la oxitocina, por mantener viva la *química* de la pareja.

14

Cuanto más le odio, más me persigue

A esta declaración de Hermia en *Sueño de una noche de verano*, tal vez la más célebre comedia de Shakespeare, Elena contesta de este modo: «Cuanto más le amo, más me aborrece».

He aquí un secreto de los grandes seductores: saber que la presa solo puede atraparla el depredador al que no se oye llegar. En la batalla del amor, las obviedades son castigadas y la sinceridad debe reservarse para el momento adecuado.

Como la mariposa que huye de nuestra persecución pero puede posarse en nuestra mano si estamos despistados, la seducción se basa en el desconocimiento del otro con respecto a nuestras intenciones.

Llevado a la práctica, veamos lo que debemos evitar si nos proponemos atraer a alguien:

- Ser insistentes de entrada, ya que así solo provocaremos que la otra persona se estrese o se ponga a la defensiva.
- Mostrar claramente que nos atrae, por ejemplo a través de halagos o de miradas indiscretas.
- Abrumarle con nuestras dudas, inseguridades o problemas.
- Fingir que somos quien no somos.
- No escuchar. Desconectar porque estamos preparando una frase brillante.

Una vez iniciada la partida, el juego de la seducción consiste sobre todo en no cometer errores que nos descalifiquen. Ser amables pero no demasiado efusivos y lograr que la persona se sienta cómoda en nuestra presencia es cuanto hay que hacer para que, después de una primera cita, queden ganas de más.

15

¡Oh, amor poderoso, que a veces hace de una bestia un hombre, y otras, de un hombre una bestia!

El amor es una escuela de vida, pero también un aprendizaje de la locura creativa a la que aspiraban los poetas del romanticismo.

No hay mayor antídoto contra una vida insípida y previsible que una oportuna flecha de Cupido que anule toda racionalidad para volcarnos en la pasión.

El alemán Friedrich Hölderlin, en su poema «Hiperión», contraponía así el mundo ordenado y cabal a la zozobra inesperada del amor:

> Ojalá no hubiera ido nunca a vuestras escuelas, pues en ellas es donde me volví tan razonable, donde aprendí a diferenciarme de manera fundamental de lo que me rodea; ahora estoy aislado entre la hermosura del mundo, he sido así expulsado del jardín de la naturaleza, donde crecía y florecía, y me agosto al sol del mediodía. ¡Oh, sí! El hombre es un dios cuando sueña y un mendigo cuando reflexiona.

Sin duda, enamorarnos nos eleva por encima de la realidad cotidiana y nos permite contemplar nuestra vida desde una perspectiva más amplia y osada. Tal vez por eso necesitamos amar, para rejuvenecer y recobrar el valor de los niños que soñaban con aventuras sin fin en bosques encantados.

El amor desentierra nuestros instintos y nos conecta de nuevo a los misterios del mundo.

16

De lo que tengo miedo es de tu miedo

Nuestros temores son probablemente el mayor componente de riesgo en una relación, ya que crean fantasmas que dificultan el día a día y provocan un sinfín de discusiones que van erosionando la pareja.

Veamos cuáles son las causas más comunes de esos miedos que pueden acabar dinamitando la relación:

- La posibilidad de que el otro conozca a una persona más interesante que uno mismo.
- Una libertad excesiva que haga sentir a nuestra pareja que el mundo que hemos construido es demasiado estrecho.
- El cansancio ante una relación que antes motivaba y ahora resulta monótona.

En el fondo, todos estos miedos son expresiones de un único temor: *no ser suficiente para la persona que amamos*. Sin embargo, esta sensación no se resuelve con enfados, con interrogatorios constantes ni con silencios acusadores para que el otro se dé cuenta de algo de lo que tal vez ni es consciente.

Como una profecía de autocumplimiento, si nos decimos a nosotros mismos y a nuestra pareja que la relación se va a romper, eso es lo que acabará sucediendo.

17

El amor es humo engendrado por el hálito de los suspiros. Si lo alientan, es chispeante fuego en los ojos de los enamorados. Si lo contrarían, un mar nutrido con lágrimas de amantes. ¿Qué más es? Cuerdísima locura, hiel que endulza y almíbar que amarga

Este pasaje de *Romeo y Julieta* acerca de la naturaleza del amor proclamaba hasta qué punto es cambiante e inaprensible, a la vez que incomprensible. Tanto es así que muchos han querido domar el amor sin conseguirlo.

Emilia Pardo Bazán, una escritora gallega del siglo XIX que cultivó el naturalismo nos lo ilustra con un cuento, *El amor asesinado*.

Eva quería librarse del Amor «que la perseguía sin dejarle punto de reposo». Viajó para huir del hechizo pero de nada le sirvió. Se encerró en una torre altísima, pero una noche se asomó al balcón y él entró. Mandó entonces poner rejas pero el Amor se coló por las grietas de las paredes. Las hizo encalar, pero tampoco así lo burló.

En cada punto donde Eva se detenía, sacaba el Amor su cabecita maliciosa y le decía con sonrisa picaresca y confidencial: «No me separo de ti. Vamos juntos».

Desesperada, empezó a pensar cómo librarse de él, pues «entre el Amor y Eva la lucha era a muerte y no importaba el cómo se vencía sino solo obtener la victoria».

La mujer «preparó sus redes y anzuelos, y poniendo en ellos cebo de flores y de miel dulcísima, atrajo al Amor haciéndole graciosos guiños y dirigiéndole sonrisas de embriagadora ternura y palabras entre graves y mimosas, en voz velada por la emoción» y el Amor «acudió volando, alegre, gentil, feliz, aturdido y confiado como niño, impetuoso y engreído como mancebo, plácido y sereno como varón vigoroso».

Entonces, lo asfixió con sus propias manos.

El Amor ni respiraba ni se rebullía; estaba muerto. «Al punto mismo que se cercioraba de esto, la criminal percibió un dolor terrible, extraño, inexplicable, algo como una ola de sangre que ascendía a su cerebro, y como un aro de hierro que oprimía gradualmente su pecho, asfixiándola. Comprendió lo que sucedía... El Amor a quien creía tener en brazos, estaba más adentro, en su mismo corazón, y Eva, al asesinarle, se había suicidado.»

18

Un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto

Este manual se centra en la pasión romántica y en la pareja, pero aquí no terminan los dominios del amor. Como decíamos en el prólogo, el amor mueve el mundo, y nuestros mayores logros, tanto los individuales como los colectivos, los impulsa el amor por un sueño.

En el caso de los amantes de Verona, el sueño de Romeo es tener a Julieta y viceversa, pero hay muchos otros sueños que alimentan nuestro espíritu y lo mantienen joven, como afirmaba Shakespeare.

El amor a la ciencia, a la lectura, a un determinado arte o actividad posee la capacidad de alimentar nuestra ilusión y compensarnos por los sinsabores del prosaico día a día.

Sin embargo, así como la pasión amorosa tiene como enemigos la rutina y la falta de imaginación, también los otros sueños tienen enemigos que los acechan, básicamente:

- La negatividad de ciertas compañías que, por su propia pasividad, nos desaniman en nuestros proyectos.
- El miedo a no ser capaces de hacer aquello que nos hemos propuesto.
- La falta de concreción en nuestro objetivo o nuestra incapacidad para desarrollar un plan factible, paso a paso, que nos conduzca a la meta.

Si somos capaces de vencer estos tres enemigos de los sueños realizables, lograremos ser héroes por amor y vivir nuestras pasiones, cualesquiera que estas sean.

19

Nuestras dudas son traidores que muchas veces nos hacen perder el bien que podríamos ganar

En el terreno del amor compartido, las dudas son minas muy destructivas que antes o después corremos el riesgo de pisar. Al principio de una relación solo tenemos ojos para sus aspectos más positivos, pero si esta se afianza, en algún momento la sobrevolarán dudas del tipo «¿Realmente funciona esta relación?», y nuestra tarea será dirimir si están o no fundamentadas.

El psicólogo y ensayista argentino Walter Riso examina los casos en los que merece la pena tomar decisiones valientes, ya sea dejar la pareja o tomarse un descanso.

Según Riso, hay que tomar cartas en el asunto cuando:

1. El otro demuestra de manera obvia que no te quiere, aunque permanezca contigo por comodidad, por miedo a sincerarse o para evitar la soledad.
2. Se hace evidente que el otro ha construido una vida paralela en la que tú no encajas.
3. La relación gira en torno a los problemas de tu pareja, anulándote como persona.
4. El otro es ambiguo contigo y no se atreve a comprometerse, aunque tampoco se decide a romper.
5. Hay un claro desequilibrio en la pareja, es decir, una de las partes dedica mucho más tiempo y atenciones que la otra.

Estas señales de alerta, entre otras, bastan para advertirnos de la necesidad de hablar abiertamente con nuestra pareja, a fin de salir de dudas y avanzar hacia una nueva plenitud.

20

Quien se acerca demasiado al sol con alas de oro las funde

El gran riesgo de amar con locura es que, como Ícaro, nos elevemos tanto sobre nuestra vida cotidiana que nos quememos las alas que han avivado nuestra pasión.

Para vivir el amor intensamente hay que pagar un precio, el sufrimiento, sea porque sentimos a la persona amada más lejos de lo que desearíamos o porque tememos perderla. Ambos miedos son totalmente humanos y razonables, puesto que forman parte del «pack» del amor.

Si nos sirve de consuelo, hasta las figuras más aguerridas de la historia han sufrido ese sol abrasador que derrite las alas de los enamorados. Napoleón Bonaparte, por ejemplo, emperador de Francia y rey de Italia, gran estratega y legislador, fue un hombre enamorado y, aunque cueste imaginarlo, una persona insegura en el terreno amoroso.

En 1796 se casó con la amante de Paul Barras, jefe político de la época, llamada Joséphine de Beauharnais. Bonaparte sufría de amor cada vez que salía a librar una batalla, como demuestra esta carta que escribió a Joséphine el mismo año que se casaron:

> No he pasado un día sin amarte, no he pasado una noche sin abrazarte, no he bebido ni una taza de té sin maldecir el orgullo y la ambición que me fuerzan a permanecer lejos del espíritu que mueve mi vida. [...] ¿Qué has estado haciendo para no poder escribir a tu marido? [...] ¡Maldita sea la persona responsable!

Si incluso Napoleón temía y se angustiaba por amor, qué no haremos nosotros sino aceptar el peaje que conlleva entregar nuestra alma a la persona amada.

21

Sea lo que sea lo que pienses, creo que es mejor decirlo con buenas palabras

Se habla mucho de la importancia del buen sexo para la salud de la pareja, pero hay algo de uso ordinario que provoca más rupturas que los enredos entre sábanas.

Se trata del lenguaje verbal.

En toda relación hay momentos de fricción y desajuste que deben paliarse con palabras. Sin embargo, no siempre elegimos las más adecuadas. De hecho, a menudo el tono y el lenguaje escogidos acaban provocando un incendio donde solo se había producido un chispazo.

El experto en comunicación Ferran Ramon-Cortés reflexiona así sobre este tema:

> En la mayoría de los casos, el problema no es lo que decimos, sino cómo lo decimos. Hemos de buscar más allá de las palabras para comprender por qué la otra persona reacciona emocionalmente a lo que le hemos dicho. Generalmente, entre lo que creemos que decimos y lo que de verdad comunicamos suele haber una gran diferencia. Y esta diferencia viene dada por nuestros sentimientos, ya que pueden dar un significado muy distinto a las palabras. Si estamos enfadados, comunicaremos al otro nuestro enfado, digamos lo que digamos. Igual que si sentimos ira. Si siento desprecio hacia la persona que tengo delante, esto es lo que le transmitiré aunque la esté alabando. Muchas veces creemos estar comunicando algo y en realidad estamos transmitiendo un mensaje muy distinto, que es el que provoca la reacción emocional en el otro, porque comunicamos lo que sentimos, nada más que lo que sentimos, utilicemos las palabras que utilicemos.

A tenor de estas reflexiones, llegamos a la conclusión de que debemos evitar discutir nada cuando nos sintamos intoxicados por las emociones negativas. Es preferible aplazar la discusión hasta un momento más propicio, cuando las palabras ejerzan de bálsamo y no de veneno.

22

¿Cómo sabes que estoy enamorado?

La pregunta la efectúa Valentino en *Los dos caballeros de Verona*, y Presteza le responde así:

> Por signos evidentes. Habéis aprendido a retorcer los brazos como alguien descontento; a entonar canciones de amor, como un petirrojo; a caminar siempre solo, como quien tiene lepra; a suspirar, como un escolar que ha perdido su abecedario; a sollozar, como una joven que ha enterrado a su abuela; a ayunar, como quien está a dieta; a estar siempre en vilo, como quien teme a un ladrón; a gimotear, como un mendigo en día de Todos los Santos.

Gran experto en materia amorosa, Shakespeare consigue en el segundo acto de esta obra hilar imágenes tan bellas como significativas para diagnosticar el mal de los enamorados. Sin embargo, ¿qué dice la ciencia actual? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten dictaminar que estamos enamorados?

Todos hemos padecido alguna vez palpitaciones, sofocos, asfixia, temblor en las manos o tartamudeo al hallarnos ante la persona amada, pero ¿qué sucede a nivel bioquímico?

Al parecer, el enamoramiento desencadena sobre todo dos tipos de respuesta fisiológica:

- **Derroche bioquímico.** Al enamorarnos, los centros del placer del cerebro se disparan, liberamos hormonas como la dopamina y la oxitocina, que producen excitación, optimismo y motivación.
- **Alerta sexual.** Por mucho que los poetas hablen del amor sublime, es evidente que una consecuencia perceptible del enamoramiento es la excitación de los genitales —masculinos y femeninos—, que se preparan para la unión, impulsados por la oxitocina.

Estas reacciones fisiológicas confirman que el amor no solo tiene mucho de química, sino que es *la droga*, como cantaba Roxy Music.

23

Mi corona está en el corazón, no en mi cabeza

El amor nos hace reyes, nos reviste de poder para gobernar el mundo al ritmo de nuestros latidos.

En una película de 1995 Johnny Depp decía al respecto: «En la vida solo hay cuatro cuestiones importantes: qué es sagrado, de qué está hecho el espíritu, para qué vale la pena vivir y para qué vale la pena morir. Solo existe una respuesta para las cuatro: el amor».

Estas palabras son consideradas uno de los manifiestos más románticos de la historia del cine. La película era *Don Juan DeMarco*, producida por Francis Ford Coppola y coprotagonizada por Marlon Brando.

Depp interpretaba a John Arnold DeMarco, un hombre que se cree un infalible conquistador de corazones.

La historia está basada en la leyenda de *Don Juan*, la mítica obra escrita por Lord Byron, autor fundamental del romanticismo inglés. Había mucho de don Juan en este poeta de vida alocada, que acabaría muriendo durante la guerra de liberación de Grecia contra los turcos, un conflicto que nada tenía que ver con él, pero que atrajo su pasión aventurera.

Sin duda, Byron llevaba la corona en el corazón y no temía amar, puesto que creía que «el amor encontrará su camino, incluso a través de lugares donde ni los lobos se atreverían a entrar».

24

No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer de una forma u otra

Una de las trampas que se esconden en los dominios del corazón es la confusión del deseo con el amor, de la curiosidad o el encaprichamiento con la afinidad que permite a dos almas recorrer el camino juntas.

Sobre todo en los primeros compases del juego, cuando somos adolescentes, solemos perder la cabeza por alguien a quien no conocemos, hasta tal punto que creemos morir si no somos correspondidos.

Sin embargo, ¿dónde empieza la realidad y dónde la fantasía? ¿No será que confundimos a menudo la atracción con el amor?

En *El arte de amar*, el psicoanalista alemán Erich Fromm decía:

> El amor erótico es el anhelo de fusión completa, de unión con otra persona. Por su propia naturaleza, es exclusivo y no universal; es también quizá la forma de amor más engañosa que existe. En primer lugar, se confunde fácilmente con la experiencia explosiva de enamorarse, con el súbito derrumbe de las barreras que existían hasta ese momento entre dos desconocidos. Pero tal experiencia es, por su misma naturaleza, de corta duración.

Por lo tanto, para evitar decepciones y no crearse falsas expectativas se debe distinguir entre una aventura fugaz y una posible relación sólida, que permita a dos almas crecer juntas y elevarse por encima del polvo cotidiano.

25

En nuestros locos intentos, renunciamos a lo que somos por lo que esperamos ser

Amor y libertad son dos regalos de la existencia que deberían ir juntos, aunque lamentablemente no siempre es así. Muchas discusiones de pareja tienen como trasfondo la falsa creencia de que uno es posesión del otro.

Error.

Contra esta visión limitadora de los asuntos del corazón hablaba el poeta Jacques Prévert, autor del lema «Viva la libertad, sobre todo la mía», en este poema sobre amar en libertad:

He ido a la feria de los pájaros
y he comprado pájaros
para ti
amor mío
He ido a la feria de las flores
y he comprado flores
para ti
amor mío
He ido a la feria de los hierros
y he comprado cadenas
pesadas cadenas
para ti
amor mío
Y después he ido a la feria de esclavos
y te he buscado
pero no te he encontrado
amor mío

26

Es más fácil obtener lo que se desea con una sonrisa que con la punta de la espada

En el arte de la seducción no solo cuentan las palabras. También el lenguaje no verbal desempeña un poderoso papel para captar la atención del ser deseado y gustarle.

Hay un gesto natural e infalible que puede acercarnos al otro como ninguna otra cosa puede hacerlo: la sonrisa.

¿Cuántas relaciones han comenzado a raíz de una sonrisa y cuántas perduran gracias al sentido del humor de las parejas?

«Es que me hace reír» fue una de las respuestas de las parejas consultadas en un amplio estudio del Reino Unido sobre el amor duradero y las relaciones amorosas en el siglo XXI.

Una de las primeras expresiones de amor del ser humano es la sonrisa social, que se empieza a dibujar a los dos meses y que estrecha, aún más si cabe, el vínculo del bebé con sus padres.

La sonrisa es el pegamento natural de cualquier relación humana, y más aún de las relaciones amorosas.

Este gesto tan sencillo y natural atenúa la tensión entre dos seres. Los antiguos ya lo sabían. Por eso, en el panteón de dioses griegos, Afrodita, que lucía en su rostro una bonita sonrisa, conquistó el título de Diosa del amor, de la fertilidad y de la belleza, a diferencia de otras deidades como Atenea, de rostro serio, que ha pasado a la historia como diosa de la guerra entre otros cultos.

Por lo tanto, si deseas obtener amor... sonríe por favor.

27

No ensucies la fuente donde has apagado tu sed

Todas las relaciones empiezan bien, pero algunas acaban mal. La vida en pareja puede ser un paraíso, pero también puede convertirse en un campo de batalla donde los contendientes traten de hacerse la vida imposible.

¿Cómo se explica que el amor derive hacia un territorio tan hostil?

Entre las muchas causas posibles del desamor, que analizaremos más adelante, una muy común es la negligencia. Tal vez porque hemos asumido que nuestra relación es estable, llega un punto en el que, convencidos de que «camina sola», dejamos de cuidarla y de esforzarnos por el otro, por lo que la convivencia se va degradando de forma invisible pero certera.

¿Qué podemos hacer para evitar que eso ocurra?

Aquí tenemos un paquete de remedios prácticos:

- Recuperar de forma periódica hábitos y rituales de la etapa inicial de la pareja (sesiones de cine, cenas en restaurantes románticos, salir a bailar...).
- Comentar con tranquilidd y desde un enfoque positivo (nunca en momentos de tensión) los aspectos mejorables de la vida en común.
- Compartir con la pareja los problemas y anhelos individuales, aunque no sean fáciles de resolver. La cineasta alemana Doris Dörrie lo explicaba muy bien: «Las mujeres no buscan soluciones a sus problemas. Lo que quieren es *hablar* de sus problemas».

28

Es más peligrosa la tentación que nos hiere con su aguijón que dejarse arrastrar por la pasión

En el amor y el deseo hay siempre un componente irracional. Incluso imprevisible. De repente sentimos atracción por alguien —quizá totalmente inadecuado desde la perspectiva del sentido común—, y ese sentimiento nos turba.

Hemos caído en las redes del amor apasionado.

El aforismo de Shakespeare que encabeza el capítulo tiene mucho que ver con lo que para Jon Elster es un significado oculto de la palabra «pasión».

Según este ensayista noruego:

> «Pasión» es un término estrechamente relacionado con «pasivo». Aunque el origen de la palabra no debería servirnos como argumento para llegar a una conclusión, en este caso la etimología se ajusta bastante bien al punto de vista tradicional de que las emociones se sufren o experimentan pasivamente, es decir, no las elegimos de manera activa. Las respuestas emocionales son reacciones, no acciones.

Eso significa que, por mucha inteligencia emocional que tengamos, jamás poseeremos el control absoluto de lo que sentimos y deseamos. Y está bien que así sea.

Justamente, a veces no encontramos el amor porque lo estamos persiguiendo según determinados requisitos. Tal vez cuando dejemos de buscar la persona perfecta, aquella que encaje con nosotros y con nuestros cánones, entonces *encontremos* el amor irresistible que aguardaba agazapado a que le concediéramos espacio.

Como reza un viejo dicho: «La suerte no es para quien la busca, sino para quien la encuentra».

29

El desdichado no tiene otra medicina que la esperanza

¿Quién no daría lo que fuera por vivir sin padecer, feliz y en plenas condiciones físicas? Sobre todo a partir de la madurez, difícil es que no chirríe una pieza u otra de nuestra «maquinaria».

Afortunadamente, disponemos de un remedio universal para el dolor: el amor. Lo que hasta ahora era considerado una metáfora o una superchería comienza hoy a cobrar sentido a la luz de recientes estudios científicos.

Uno de ellos, realizado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford y publicado en la prestigiosa revista científica *Plos One*, ha descubierto, mediante pruebas de imagen, que el sentimiento de un amor intenso ocupa las mismas áreas del cerebro que el dolor físico.

Prueba de ello es que los fármacos analgésicos que se utilizan para combatir el dolor actúan sobre estas mismas regiones del cerebro, relacionadas con los cambios de humor, la recompensa y el dolor.

Ante estos sorprendentes hallazgos, cabe preguntarse si algún día los médicos llegarán a recetar «amor» para tratar enfermedades que hoy suponemos crónicas e incurables.

Mientras tanto, sembremos un poco más de amor en la vida, reflotemos relaciones semidormidas, bloqueadas o al borde del abismo, revivamos amistades, pongámosle chispa a la vida en pareja.

Tal vez así podamos prevenir el dolor y contribuir a que nuestra vida se vuelva mucho más agradable.

30

La conciencia es la voz del alma; las pasiones, la del cuerpo

Las personas experimentadas en el arte de amar saben que, casi siempre, los prolegómenos son más importantes que el clímax de la obra.

Es por eso que los maestros de tantra, como veremos luego, enseñan a sus discípulos a retrasar el placer, a la vez que dilatan las caricias y refuerzan otras formas de contacto, a través de la mirada, por ejemplo, y muy especialmente a través del lenguaje hablado.

El catedrático de teoría de la comunicación Sebastià Serrano, en su ensayo *Los secretos de la felicidad*, explica al respecto:

> Con frecuencia, satisfacer y saciar el deseo requiere atención y preparativos, ya que involucra largas, delicadas y, a menudo, complejas negociaciones con el fin de alcanzar los compromisos necesarios; por eso las mejores estrategias exigen un lenguaje bien a punto. No olvidemos nunca que el lenguaje es el espejo en el que se mira la inteligencia.

No es casual que las novelas románticas contengan diálogos vibrantes, ya que las palabras invitan y sugieren, tendiendo así puentes entre los preparativos y la consumación del acto sexual.

El don de la palabra es imprescindible para seducir, puesto que el lenguaje enamora tanto o más que un cuerpo bien formado o unos rasgos proporcionados.

Después de las palabras, hablan las manos, como explica el profesor Serrano:

> Cuando tocamos con afecto, surgen numerosos mensajes positivos que viajan a través de nuestros cuerpos hasta llegar a los rincones más inverosímiles; son como una especie de cartas de amor que circulan por todos nuestros canales con el objetivo de inhibir el dolor, el estrés y la ansiedad, y de comunicar serenidad, bienestar y felicidad.

31

Las improvisaciones son mejores si se preparan

Shakespeare fue un actor de renombre en su época y conocía el valor de la espontaneidad, pero su oficio también le enseñó que para improvisar hay que estar preparado.

Una primera cita amorosa equivale a saltar al escenario sin haber ensayado, por lo que es bueno tener prevista cualquier contingencia, a no ser que tengamos mucha experiencia y facilidad para «tocar de oído».

Sin embargo, también una relación duradera exige cierto oficio en el arte de amar, dada su condición de gran obra.

En el Reino Unido se ha elaborado un estudio sobre las relaciones estables a partir de casi 4.500 entrevistas a adultos, cuyo resultado desvela algunos de los ingredientes de la anhelada y milagrosa receta del amor duradero:

1. Prestar atención a los pequeños detalles.
2. Hacer el máximo de cosas juntos.
3. Ser cómplices en la resolución de problemas y en las situaciones que resultan estresantes para la pareja.

Más allá de estos tres ingredientes básicos, el estudio nos invita a formularnos diariamente varias preguntas para fomentar una relación duradera:

- ¿Cómo mostraré hoy a mi pareja el amor que siento por ella?
- ¿Qué haremos hoy juntos para fortalecer nuestro vínculo?
- ¿De qué hablaremos que nos resulte emocionante?
- ¿Cuáles son las principales causas del estrés en la pareja y cómo pienso reducirlas?
- ¿Por qué no trato hoy de obviar ese detalle de mi pareja que me irrita?
- ¿Qué debo decir o callar para evitar conflictos innecesarios?

Muchas parejas fracasan porque los «actores» de la relación no se hacen ninguna pregunta sobre el drama que está aconteciendo, y cae el telón sin que hayan entendido el argumento de la obra.

32

La juventud, aun cuando nadie la combata, halla en sí misma a su propio enemigo

Los que se inician en el difícil arte del amor cometen errores que, vistos desde la edad madura, pecan de ingenuos y son de fácil solución. Por eso, más de uno desearía regresar al pasado con el conocimiento adquirido para no cometer fallos que arruinaron lo que podría haber sido un bonito romance.

Veamos las equivocaciones de juventud más comunes que frustran las relaciones amorosas:

- Exagerar la importancia del aspecto físico, en detrimento de la personalidad y de la espontaneidad de la persona.
- Pensar que en una primera cita se debe hablar todo el tiempo.
- Mostrarse excesivamente solícito. Esta actitud transmite una imagen de inseguridad a la vez que puede resultar cargante.
- Idealizar a alguien que acabamos de conocer.
- No mostrarnos tal como somos. No olvidemos que la naturalidad es la mejor herramienta para seducir.

Estos hábitos de «perdedor» en el juego del amor pueden prolongarse hasta la edad adulta, aunque son más propios de los enamorados inexpertos.

Si tuviéramos que resumir el arte de la seducción en una sola sentencia, esta sería «Sé tú mismo», ya que antes o después aflorará tu yo auténtico. No lo olvides, necesitas a alguien que se enamore de ti, no de una máscara.

33

El placer imaginario es tan dulce que encanta mis sentidos. ¿Qué será pues, cuando el paladar humedecido pruebe en realidad el néctar tres veces refinado del amor?

Este momento de *Troilo y Crésida* alude a uno de los secretos del placer entre amantes: la espera. Tal vez uno de los motivos por el que muchas parejas acaban perdiendo el apetito carnal sea que convierten el goce en una rutina.

Aunque tengamos pareja estable, incluso si vivimos con ella, para mantener viva la llama de la pasión es importante que los placeres sean —o al menos lo parezcan— furtivos.

En su ensayo *Abstinencia y placer*, el periodista barcelonés Joan Barril reflexionaba así sobre esta cuestión:

> Una antigua teoría del placer es la que dice que para alimentarlo hay que cultivar la abstinencia. Un vaso de agua fría no es nada si nos lo tomamos así, de cualquier manera. Para disfrutar convenientemente de este agua hay que pasar un par de días de sed convenientemente aderezada de calores y salazones. Cuando finalmente llegamos al agua y el cristal empañado por la frescura del líquido, tenemos que acercarnos a pequeños sorbos, lentamente, dejando que los labios se acostumbren a lo que será el final del sufrimiento y finalmente vaciar todos los litros que el cuerpo aguante.

Barril recomienda, asimismo, que nos imbuyamos de una sensación de culpa para aumentar el placer, poniendo límite a nuestras apetencias, o bien nos conjuremos para mortificar el cuerpo o el espíritu.

Aunque sea a través de la fantasía, si nos convencemos de que aquello que vamos a hacer es ilícito, prohibido y peligroso, multiplicaremos el deseo y el disfrute.

Imagina que quien está contigo no es tu pareja o consorte, sino tu jefe o jefa, un compañero de trabajo, un cliente, incluso alguien desconocido con quien acabas de cruzarte. ¿Qué sucederá entonces?

Esta es la respuesta del periodista:

> El placer transgresor caminará entonces por la cuerda floja de la duda hasta que, finalmente, caiga en la evidencia de que no se puede hacer nada para sustraerse a su influencia.

34

El aspecto exterior pregona muchas veces la condición interior del hombre

Expresar abiertamente el amor a otra persona nunca ha sido tarea fácil. De hecho, a lo largo de la historia de la humanidad las manifestaciones amorosas no siempre han estado permitidas.

Actualmente, por timidez e inseguridad, el amor a menudo no se declara de forma verbal. Sin embargo, el enamorado puede estar «pregonando» lo que siente a través del lenguaje corporal.

Los especialistas distinguen entre signos típicamente femeninos y masculinos que enmascaran un sentimiento de atracción. Veamos algunos de ellos.

Lenguaje no verbal de una mujer:

- Juega con el pelo mientras se desarrolla la conversación.
- Cuando escucha, se inclina de forma sutil hacia delante.
- Busca el cruce de miradas para apartar los ojos al cabo de un instante.
- Cruza y descruza las piernas.

Lenguaje no verbal de un hombre:

- Adopta una posición erguida para parecer más alto.
- Sus músculos se tensan de forma inconsciente.
- Mirada persistente que va de los ojos de la mujer a partes que suscitan su deseo, como las piernas o los pechos.
- Los pies apuntan a la persona que le provoca deseo.

35

Mis palabras suben volando, mis pensamientos se quedan aquí abajo; palabras sin pensamientos nunca llegan al cielo

Uno de los grandes quebraderos de cabeza de los amantes ha sido siempre cómo expresar lo que sienten por el otro para que no quede duda alguna de lo que alberga la mente y el corazón.

De las muchas maneras de comunicarse entre enamorados, tal vez ninguna sea tan sublime como las cartas de puño y letra, lamentablemente hoy casi en desuso.

En palabras de Pessoa, abrir el sobre lacrado, desplegar el fino papel, reconocer la tinta y percibir el aroma del amante... Sin la menor duda, el género epistolar fue hecho para el amor. Desdichados aquellos que jamás han recibido una carta apasionada.

Con uno de sus heterónimos, Álvaro de Campos, Pessoa reflexionaba así sobre esta bella práctica que jamás debería perderse, aunque solo sea para guardar como tesoros en una caja las misivas de la persona amada.

Se sabe que Pessoa escribió en 1920 unas cincuenta epístolas amorosas a Ophélia Queiroz, una mecanógrafa que trabajaba en La Baixa lisboeta donde el poeta traducía correspondencia comercial.

Veamos qué opinaba de esta práctica:

Todas las cartas de amor son
ridículas.
No serían cartas de amor si no fueran
ridículas.
En mis tiempos también escribí cartas de amor,
como las demás,
ridículas.
Cuando hay amor, las cartas de amor
tienen que ser
ridículas.
Y es que, en fin,
solo las criaturas que no han escrito jamás
cartas de amor
son las que son

ridículas.
La verdad es que hoy
mis recuerdos de aquellas cartas de amor
son los que son
ridículos
(todas las palabras esdrújulas,
como los sentimientos esdrújulos,
son naturalmente
ridículas).

36

Si dos cabalgan en un caballo, uno debe ir detrás

Las relaciones amorosas están llenas de vaivenes y de cambios de fortuna. Puede suceder que al iniciarse el romance uno de los miembros de la pareja esté más enamorado que el otro y, un año después, lo esté más este otro. Con el tiempo, el equilibrio amoroso puede verse alterado nuevamente y volver a la situación inicial, y así sucesivamente.

En cualquier caso, no es importante quién *pone más* en la relación, siempre que la asimetría no sea demasiado grande.

Hay personas que son felices dándose al otro y que en cambio les cuesta recibir, y otras a las que les sucede todo lo contrario. Tal vez Shakespeare se refería a esto con esta imagen tan gráfica del caballo y los jinetes.

La cuestión es: ¿hay otra manera de repartir las fuerzas en una relación de pareja?

Quizá la respuesta más luminosa —y también gráfica— la dio Albert Camus con estas palabras:

> No camines delante de mí, puede que no te siga. No camines detrás de mí, puede que no te guíe. Camina junto a mí y sé mi amigo.

37

Es amor bien pobre el que puede evaluarse

El amor es desmesura. Por eso, vistos desde fuera, los enamorados nos pueden parecer encantadores, graciosos o incluso patéticos. Del mismo modo que una persona sobria no comprende las risas de los borrachos, es imposible que un corazón frío entienda el frenesí de la pasión.

Quizá sea *Las desventuras del joven Werther* la novela que mejor ha plasmado la febril locura del enamorado:

> ¡Ah! ¡Qué sensación tan agradable inunda todas mis venas, cuando por casualidad mis dedos tocan los suyos o nuestros pies se encuentran debajo de la mesa! Los aparto como un rayo y una fuerza secreta me acerca de nuevo en contra de mi voluntad. El vértigo se apodera de todos mis sentidos, y su inocencia, su alma cándida, no le permiten siquiera imaginar cuánto me hacen sufrir estas insignificancias. Si pone su mano sobre la mía mientras hablamos y si en el calor de la conversación se aproxima tanto a mí que su divino aliento se confunde con el mío, creo morir, como herido por el rayo.

La novela de Goethe impactó tanto en su época que se calcula que provocó el suicidio de más de dos mil jóvenes que equiparaban sus penas a las del torturado Werther. Por este motivo, el libro llegó a estar prohibido en varios países.

No es lícito morir por amor, pero sí morir de amor, pues morir de amor es dejar atrás lo que hemos sido para reinventarnos, transformarnos en un ser nuevo que no teme a la incertidumbre ni a los abismos emocionales.

38

En un minuto hay muchos días

Rara es la brevedad en la manifestación del amor, aunque determinadas formas artísticas buscan la máxima expresión en el menor espacio posible.

Una de las más delicadas declaraciones de amor son los haikus japoneses, composiciones poéticas que en solo tres líneas breves aspiran a plasmar un instante sublime, como un cuadro realizado con cuatro pinceladas.

Tradicionalmente, este género ha retratado la naturaleza. Sin embargo, con la adaptación de los haikus a otras lenguas modernas, se ha incorporado la temática amorosa, a veces incluso en clave de humor.

Amor y humor, ¡qué poderosa combinación!

Uno de los trabajos más bonitos en este género es el *Cuaderno de haikus* del uruguayo Mario Benedetti, que contiene versos amorosos llenos de ironía y ternura, como estos:

no quiero verte
por el resto del año
o sea hasta el martes

en todo idilio
una boca hay que besa
y otra es besada
en el amor
es virtuoso ser fiel
mas no fanático

nada conforta
como una teta tibia
o mejor dos

cuando te vayas
no olvides de llevarte
tus menosprecios

39

Ella está por encima de cualquier alabanza. Un ermitaño envejecido por cien inviernos rejuvenecería contemplando sus ojos

Este entusiasta discurso, pronunciado por Biron en *Trabajos de amor perdidos*, hace pensar en todos los donjuanes que se han valido de sus conquistas para alimentar la sabia de su juventud, como mínimo la mental.

Uno de estos casanovas incorregibles fue retratado por el filósofo danés Søren Kierkegaard en su *Diario de un seductor*. Escrito en 1844, sostiene que el deseo de la posesión amorosa no es la conquista en sí misma, sino la satisfacción del ego al capturar a la presa para soltarla justo después sin la menor consideración. Se trataría de algo así como lo que hace el personaje interpretado por John Malkovich en *Las amistades peligrosas*.

En su obra, Kierkegaard define de este modo al conquistador y sus razones:

> Yo soy un esteta, un artista del amor, y creo en el amor; comprendí la esencia del amor y su interés, conozco todos sus secretos y tengo al respecto mis propias ideas; creo, efectivamente, que una historia de amor debe durar a lo sumo seis meses y que toda relación debe cesar ipso facto en cuanto ya nada queda por disfrutar. Sé todo esto y también sé que el mayor deleite que se puede imaginar amando es el de ser amado, el de ser amado por encima de todas las cosas del mundo. Penetrar en el ser de una muchacha con el espíritu es todo un arte, pero saber salir de ese ser constituye una obra maestra, aunque esto último dependa siempre de lo primero.

40

La fortuna llega en algunos barcos que no son guiados

Hay mucho de azar en el amor, ya que la persona que llega a nuestra vida lo hace a través de una retahíla casi infinita de casualidades: de haber variado un determinado trayecto, de no haber acudido a una fiesta o estudiado cierta asignatura, jamás habríamos coincidido con él o ella.

¿Es obra del destino?

Quizá sí, pero de un destino escrito aquí y ahora. De haber nacido un tiempo antes o después, o en una latitud diferente, nuestro destino se habría cumplido a través de otra persona.

Shakespeare utiliza la imagen del barco para hablar del azar, y en 1930 esta misma imagen sirvió al filósofo galés Bertrand Russell para hablar de dos calidades de amor en su obra *La conquista de la felicidad.*

> Si vamos en un barco en un día espléndido, bordeando una costa muy hermosa, admiramos la costa y ello nos produce placer. Este placer se deriva totalmente de mirar hacia fuera y no tiene nada que ver con ninguna necesidad desesperada nuestra. En cambio, si el barco naufraga y tenemos que nadar hacia la costa, esta nos inspira un nuevo tipo de amor: representa la seguridad contra las olas, y su belleza o fealdad dejan de ser importantes. El mejor tipo de afecto es equivalente a la sensación del hombre cuyo barco está seguro; el menos bueno corresponde a la del náufrago que nada. El primero de estos tipos de afecto solo es posible cuando uno se siente seguro o indiferente a los peligros que le acechan; el segundo tipo, en cambio, está causado por la sensación de inseguridad. La sensación generada por la inseguridad es mucho más subjetiva y egocéntrica que la otra, ya que valora a la persona amada por los servicios prestados y no por sus cualidades intrínsecas.

Russell considera de mayor valor el amor sereno, fruto de un sentimiento que se ha ido fraguando en el mar en calma, que la pasión del náufrago que necesita urgentemente aferrarse a algo.

De manera muy resumida, se trata de amar por elección y no por desesperación.

41

Nadie admira la celeridad, como no sea el negligente

Los amantes experimentados se reconocen por su dominio del *tempo narrativo* en los encuentros amorosos. En lugar de correr a saciar el deseo que les despierta la persona amada, retrasan los acontecimientos y los regulan, poco a poco, para así prolongar al máximo el camino al éxtasis.

El arte del tantra trabaja justamente en esta dirección y enseña a los amantes a aplazar las recompensas para obtener un premio mucho mayor. Veamos, paso a paso y a grandes rasgos, cómo se lleva a cabo esta técnica amatoria de origen hindú:

- Plantearemos el camino al éxtasis con nuestra pareja a través de, al menos, cuatro encuentros en los que las cosas sucederán de modo gradual.
- Antes del primer encuentro, prepararemos un ambiente relajado y placentero con la ayuda de la música, la aromaterapia y tal vez unas bebidas. Previamente nos habremos bañado y perfumado.
- Iniciaremos la primera sesión tántrica con la contemplación serena del cuerpo del otro para que nuestro deseo se vaya encendiendo.
- Aún en el primer encuentro, nos permitiremos las caricias pero sin implicar los genitales. Se trata de redescubrir cada palmo del cuerpo del otro sin prisas.
- El segundo encuentro empezará nuevamente con caricias, lentas y delicadas. Podemos incorporar los genitales, pero debemos tocarlos de forma sutil.
- En la tercera sesión tántrica, añadiremos la novedad del beso en todas las partes del cuerpo, incluyendo los genitales.
- Tras esta preparación, culminaremos el cuarto encuentro con el acto sexual, nunca de forma acelerada, controlando la respiración y dosificando la excitación hasta el momento del orgasmo.

42

El infierno está vacío y todos los demonios están aquí

Probablemente los demonios de los que habla Shakespeare juegan y se divierten de lo lindo en los campos del amor.

Porque si bien la soledad puede ser amarga y tediosa, el encuentro con otra persona con un pasado, unas heridas y unos sueños distintos de los nuestros es siempre una compleja labor de encaje en la que no es difícil que salten chispas.

Curiosamente, muchas personas aseguran que los momentos de mayor soledad los han vivido estando enamorados, cuando la imaginación se dispara y los sentimientos se magnifican.

Estos versos de Giacomo Leopardi, el principal poeta del romanticismo italiano, nos dicen que esta clase de demonios pueden proporcionar un delicado placer:

Los secretos del corazón humano
son a veces tan profundos
que no se pueden penetrar fácilmente;
por esta razón,
los mejores momentos de un amor
son aquellos en que te asalta
una serena y dulce melancolía;
cuando lloras
y no sabes por qué;
cuando reposadamente te resignas
ante una desventura sin saber cuál es;
cuando gozas con una nadería
y sonríes con menos todavía...

43

Para celebrar sus ritos amorosos les basta a los amantes con la luz de su propia belleza, y como el amor es ciego, lo que mejor les va es la noche

Son palabras de Julieta en el tercer acto del gran drama romántico de Shakespeare. La joven menciona unos ritos amorosos nocturnos a los que sugerimos añadir una cena afrodisíaca.

Según los expertos, los alimentos que aumentan la libido son:

CHOCOLATE: Es de todos conocido el carácter afrodisíaco del cacao, que llegó a Europa tras la colonización de México. Investigaciones recientes han demostrado que la cafeína, la teobromina, la serotonina y la feniletilamina presentes en el chocolate estimulan la libido, además de tener una acción antidepresiva y antiestrés.

VINO: Asociado tradicionalmente a Dionisos, dios griego que inspiraba cultos orgiásticos, el vino siempre se ha relacionado con los encuentros amorosos, aunque de un tiempo a esta parte ha sido desbancado por el champán.

CHAMPÁN: Las burbujas son la razón por la que el champán ha adquirido tanta fama como afrodisíaco, ya que permiten que el torrente sanguíneo absorba rápidamente el alcohol, y su efecto sea rápido y excitante.

MIEL: Los griegos elaboraban una bebida a base de miel que se consideraba el elixir de la inmortalidad, y era alimento de dioses y poetas. En la Edad Media se empezó a atribuir al brebaje propiedades afrodisíacas.

OSTRAS: Hace siglos que este manjar marino se considera afrodisíaco, en parte porque su forma recuerda los genitales femeninos. Diferentes estudios han demostrado, sin embargo, que tales propiedades no son un mito, dado que las ostras son la más rica fuente natural de zinc, un mineral de capital importancia para la reproducción humana.

GINSENG: Similar a lo que sucede con las ostras, la forma fálica que a veces adquiere esta raíz ha determinado que se la relacione tradicionalmente con la potencia sexual. De hecho, en Oriente existen desde hace siglos preparados de ginseng para este fin.

HIERBAS Y ESPECIAS: Tradicionalmente se han considerado afrodisíacos el perejil, la alcaravea, el cardamomo, el coriandro y la vainilla, y en menor medida el

jengibre, el anís, el tomillo y el romero.

Clavos de olor: Esta especia merece una mención aparte como afrodisíaco. No en vano los chinos ya la utilizaban hace dos mil años para elaborar elixires de amor.

44

No está en las estrellas nuestro destino, sino en nosotros mismos

Este aforismo de Shakespeare apunta a un síndrome común en las personas solitarias: el convencimiento de que les están vetadas las mieles del amor, o de que sus relaciones serán siempre efímeras y no alimentarán su alma.

Estar solo y abatido frente al ordenador, e intentar encontrar pareja al más puro estilo de la película *Tienes un e-mail*, protagonizada por Meg Ryan y Tom Hanks, es hoy una realidad para muchas personas.

Las redes sociales se han convertido en el gran punto de encuentro entre los corazones que desean amar, y constituye un prejuicio sin fundamento pensar que esta clase de relaciones no pueden ser intensas y duraderas.

Un estudio reciente realizado por la Universidad de Chicago entre más de 20.000 parejas estadounidenses formadas entre los años 2005 y 2012 aseguraba que una de cada tres se había conocido a través de internet. El dato alentador para quienes optan por la red para encontrar el amor es que el índice de rupturas era menor entre estas que entre las uniones que se fraguaron por los cauces tradicionales.

Entre las de este último grupo de estudio, las parejas que se habían conocido de una forma más natural, al crecer en el mismo entorno social o religioso, estudiar juntos o compartir amigos eran más felices que las que se habían conocido de forma puntual en una cita a ciegas, una discoteca, un bar e, incluso, en el trabajo.

Y otro tanto ocurría con internet. Las parejas que se habían conocido personalmente en salas de chats o en foros eran menos felices que las que habían mantenido citas online y habían dedicado el tiempo necesario a profundizar en la relación antes de verse en persona.

Por lo tanto, no hay por qué temer al ciberamor. Sin embargo, hay que saber ser pacientes y abrir la puerta cuando estemos convencidos de que la relación merece la pena.

45

Asume una virtud si no la tienes

Muchas personas que sufren el desamor echan la culpa a motivos externos —la superficialidad en las redes sociales, la inmadurez de hombres y mujeres, la tiranía de los cánones de belleza—, cuando la raíz del problema es que no se aman a sí mismas.

Para que los demás nos valoren es un requisito imprescindible valorarnos primero nosotros mismos.

En su ensayo *El poder está dentro de ti*, Louise L. Hay afirma lo siguiente:

> Todos sufrimos una carencia de amor hacia nosotros mismos. Nos resulta muy difícil amarnos porque llevamos dentro esos supuestos defectos que nos impiden amarnos tal como somos. Generalmente nos ponemos condiciones para amarnos, y cuando entablamos alguna relación, también ponemos condiciones para amar a la otra persona. Todos hemos oído decir que no podemos amar de verdad a los demás hasta que nos amemos a nosotros mismos. De modo que, ahora que ya hemos visto las barreras que hemos levantado para obstaculizarnos, no tenemos más que ponernos en marcha y querernos.

Por lo tanto, si queremos abrir la puerta al aprecio y al amor de los demás, antes debemos:

- Aceptar nuestra forma de ser y valorar que somos únicos e irrepetibles.
- Asumir que no somos perfectos, y los demás tampoco; ni siquiera las personas a las que más admiramos.
- Mostrar nuestras virtudes en lugar de lamentarnos por nuestros defectos.
- Evitar criticar a otros en público, ya que ese es un rasgo de personas débiles y poco atractivas.
- Abordar con humor nuestros fracasos cotidianos.

46

El curso del amor verdadero nunca transcurrió llanamente

El enamoramiento es a menudo un espejismo que fabricamos nosotros mismos, pues alguien que para cualquier otro pasa desapercibido se convierte a nuestros ojos en un dechado de virtudes y gracias.

Sobre esta peligrosa selva emocional nos habla el psiquiatra estadounidense M. Scott Peck en su libro *La nueva psicología del amor*:

> Enamorarse es una fuerte experiencia subjetiva. Cuando una persona se enamora, expresa lo que siente diciendo te quiero, ante lo cual inmediatamente se ponen de manifiesto dos problemas: el primero es que enamorarse es una experiencia íntimamente vinculada a la sexualidad, ya que no nos enamoramos de nuestros hijos, aunque los queremos profundamente, del mismo modo que no nos enamoramos de nuestros amigos del mismo sexo —a menos que seamos homosexuales—. Solo nos enamoramos cuando consciente o inconscientemente estamos sexualmente motivados.

En este sentido, los hombres son más dados a tomar decisiones erróneas porque, al ser menos analíticos que las mujeres, a menudo confunden el impulso sexual con un sentimiento de profunda comunión.

Scott Peck explica también que la necesidad de sentirnos acompañados, aunque la compañía no sea la adecuada, justifica el inicio de muchas relaciones que no tienen futuro.

> Casi todos sentimos la soledad como algo penoso y anhelamos escapar de ella, salir de detrás de los muros de nuestra identidad individual para encontrar una situación en la que nos sintamos más identificados con el mundo exterior. La experiencia del enamoramiento posibilita esa evasión... temporalmente. La esencia del fenómeno de enamorarse es un repentino desmoronamiento de una parte de los límites del yo, que permite que uno funda su identidad con la de otra persona.

Para Scott Peck, el amor verdadero, el que trasciende el deseo sexual y el miedo a la soledad, es aquel que nos empuja a comprometernos a largo plazo. Por ejemplo, cuando pensamos que esa persona podría ser el padre o la madre de nuestros hijos, o cuando somos capaces de imaginar la vejez a su lado.

Ese es el AMOR en mayúsculas.

47

Si la música es el alimento del amor, hay que tocar

En la historia de cada pareja hay siempre una o varias canciones memorables. Puede tratarse de la música que les enamoró o que propició el primer beso, la pieza que quizá bailaron juntos por primera vez, aquella con la que se reconciliaron...

Sea por la razón que sea, las melodías románticas forman parte de la historia de amor de muchas parejas. Pero ¿por qué algunas de esas canciones logran enamorarnos y otras no?

Un estudio de Spotify llevado a cabo por la Universidad de Groningen, el neurocientífico Jacob Jolij y el presidente de Guild of Music Supervisors, Maureen Crowe, ha hallado la fórmula idónea para componer canciones de amor infalibles, es decir, las que consiguen enamorar. La receta sería:

Letra sentimental + tempo lento + ritmo sincopado + notas agudas + progresión de acordes estándar.

Según los investigadores, las canciones compuestas de acuerdo con estos criterios despiertan emociones positivas que favorecen los recuerdos agradables y despiertan el deseo.

Si no tienes aún tu canción, empieza a explorar. Y ante una primera cita en tu casa, recuerda que cualquiera de los temas que suenen son candidatos a ser «nuestra canción».

48

Un alma noble considera como pobres los más opulentos regalos

Los grandes regalos entre amantes implican a veces sacrificios innecesarios, como veremos a continuación, ya que no hay mayor presente para los enamorados que gozar de la compañía de la persona amada.

En uno de sus libros de relatos terapéuticos, Jorge Bucay versiona un viejo y revelador cuento suizo sobre los regalos de los amantes.

Dos jóvenes eran novios desde que ella tenía trece años y él dieciocho. Vivían en una aldea de leñadores en la ladera de una montaña. Él, alto, esbelto y musculoso, era leñador de nacimiento, por herencia y por aprendizaje. Ella, hermosa y de ojos claros, tenía un cabello rubio largo, que le llegaba hasta la cintura.

Cuando ella cumplió dieciocho años y él veintitrés, el pueblo entero juntó sus manos para ayudarles a casarse. Les regalaron una parcela en el bosque y les construyeron una cabaña. Después de una boda que duró cinco días se instalaron en ella, y allí vivían felices.

Al acercarse el día del primer aniversario de boda, ella sintió que debía encontrar algo para demostrarle a él su profundo amor y decidió bajar al pueblo.

Al pasar por la joyería de la aldea, vio una hermosa cadena de oro. Entonces recordó que había un solo objeto material que su joven marido adoraba: era el reloj de oro que su abuelo le había regalado antes de morir cuando era chico. Guardaba ese reloj en un estuche de paño sobre la mesilla, al lado de la cama, y todas las noches lo tomaba, lo lustraba y se quedaba escuchando su tictac un largo rato, como quien escucha la voz de un ser querido.

«Qué maravilloso regalo sería esta cadena de oro para el reloj», pensó la joven, y entró a preguntar cuánto valía.

La angustia la tomó por sorpresa. Era mucho más dinero del que ella había imaginado. A ese paso debería esperar tres aniversarios para poder comprárselo. Salió del local triste y pensativa, cavilando sobre la manera de conseguir el dinero.

Entonces pasó frente a la peluquería del pueblo y vio un cartel que decía: se compra pelo natural.

Se acarició su larga cabellera rubia, que no se había cortado desde los diez años, y no tardó en entrar a preguntar. El dinero que le ofrecían si cortaba su pelo al rape alcanzaba para comprar la cadena de oro para el reloj. No había nada más que pensar...

El día del aniversario, los dos enamorados se abrazaron antes de que él se fuera a trabajar.

Apenas su figura se perdió por el camino que subía al monte, ella bajó al pueblo. Fue a la peluquería y se hizo rapar la melena y la vendió. Luego, tras tomar el dinero convenido, se dirigió emocionada a la joyería. Compró allí la cadena de oro y una caja de madera, donde acomodó su regalo, mientras imaginaba la cara de su marido al recibirla.

Cuando llegó de vuelta a la cabaña, cocinó la comida preferida de él y esperó a que bajara el sol, momento en el que él solía regresar. A diferencia de los otros días, en los que iluminaba la casa cuando él llegaba, esta vez apagó las luces, dejando solo dos velas encendidas y se cubrió la cabeza con un pañuelo floreado, porque él también amaba su pelo y ella no quería que se diera cuenta de que se lo había cortado. Ya habría tiempo después para explicar que un pequeño sacrificio no era nada cuando se hacía por la persona amada...

Apenas lo vio subir por el camino se perfumó para él.

Se abrazaron, se besaron y se dijeron lo mucho que se querían y lo felices que eran viviendo juntos. Entonces, ella sacó de debajo de la mesa la caja de madera que contenía la cadena de oro para el reloj, y él fue hasta el ropero, donde había escondido un paquete.

Mientras él abría su caja, ella rasgó ansiosa la envoltura y descubrió el regalo de su amado: dos enormes y carísimas peinetas que él había comprado vendiendo el reloj de oro de su abuelo.

49

Sabemos lo que somos, pero no sabemos lo que podemos ser

Que el gran amor no haya aparecido todavía en la vida de una persona no significa que no vaya a aparecer. Planta caprichosa en extremo, la flor del amor puede brotar mucho después de haberla sembrado.

Tras elegir la semilla adecuada, hay que ser un jardinero tenaz: regarla, nutrirla, evitar el exceso de agua para que no se ahogue; la sequedad, para que no se asfixie; protegerla de las inclemencias climáticas; de los insectos y parásitos. Solo así podrá nacer y crecer la flor de ese amor que, según los expertos, merece el calificativo de verdadero o consumado.

El amor duradero se compone de tres factores en equilibrio:

1. Intimidad.
2. Pasión.
3. Compromiso o entrega.

Sin embargo, no basta con recoger una hierba en el campo o sucumbir al flechazo momentáneo de Cupido porque el amor verdadero requiere su tiempo: según un estudio de la Universidad de Bath sobre 147 parejas que se conocieron a través de la agencia de contactos Match.com, puede tardar doce meses en florecer.

De las 147 parejas, el 61 por ciento reconoció sentir ese amor verdadero o profundo basado en la intimidad, la pasión y el compromiso, y un 16 por ciento hablaron de un *amor compañero*, es decir, con predominio de la intimidad y el compromiso, y menos pasión.

Curiosamente, más hombres que mujeres (el 67 frente al 57 por ciento) admitieron haber sentido amor verdadero. En cualquier caso, el mensaje esperanzador que transmite este estudio es que el amor de calidad no siempre es instantáneo. Si la llama no se enciende a la primera, no hay por qué arrojar la toalla, conviene esperar y ver. Es fácil que, al cabo de un tiempo, nos encontremos junto a la pareja soñada, frente a una cálida hoguera en mitad de la noche.

50

El lunático, el amante y el poeta están hechos por entero de imaginación

Lo dice Teseo en *Sueño de una noche de verano*, y el comportamiento de los amantes refrenda esta idea. A veces, incluso, las excentricidades de los enamorados acaban siendo colectivas.

¿Dónde sellar un amor?

Cuando nace un amor, también lo hace una ilusión, y los enamorados se juran amor eterno en un vano intento de atrapar lo inatrapable.

Es así, con ese firme deseo de eternidad, que en el mundo han ido proliferando los llamados «puentes del amor». Ya no basta con navegar en los *bateaux mouches* bajo los puentes del río Sena, ahora la moda es colgar un candado en ellos, sobre todo en el de Solferino, y lanzar después la llave al río para que la promesa de amor no pueda quebrantarse. Un bello ritual para quien quiere manifestar su firme compromiso con una historia que comienza.

Esta costumbre nació en otra ciudad del amor, Roma, en el puente Milvio, donde los protagonistas de una novela de Federico Moccia cuelgan un candado y lanzan la llave.

Desde entonces, los amantes han sellado su compromiso bajo llave en otros puentes italianos como el Ponte Vecchio de Florencia, o el Rialto de Venecia, y en puentes de otros países.

Aunque las autoridades se afanan en retirar los candados o en multar a los amantes que intentan colocarlos —por el riesgo que comporta el exceso que peso—, siempre hay enamorados dispuestos a desafiar las normas.

Al fin y al cabo, ¿qué es el amor, sino una locura y un puente entre dos corazones?

51

Por ti he descuidado mis estudios, he perdido el tiempo, he desobedecido a la razón, he despreciado el mundo; con fantasías se ha debilitado mi inteligencia, con pensamientos se ha enfermado mi corazón

Esta sarta de reproches la suelta Proteo en el primer acto de *Los dos caballeros de Verona*. Gran conocedor del alma humana, Shakespeare denuncia una de las trampas que amenazan las relaciones de pareja: culpar al otro de todos los males.

Bajo esta práctica tan habitual de «echar en cara» las verdades que el otro supuestamente no quiere oír, se ocultan otros problemas de fondo que deberían ser tratados para salvar la relación de pareja:

- **Frustración.** Los reproches se multiplican cuando alguien está descontento con su vida y pretende cargar las culpas a la persona que tiene más cerca.
- **No aceptación del otro.** Muchos reproches cuestionan la forma de ser de la pareja, a veces apuntando a rasgos fundamentales de su carácter.
- **Lucha por el poder.** Esta clase de dialéctica suele buscar que un miembro de la pareja se doblegue ante los deseos o expectativas del otro, por lo que no contribuye a crear equilibrio, sino todo lo contrario.

Un intercambio de reproches frecuente es indicativo de que la pareja se halla en crisis y corre peligro, puesto que esta clase de ataques hieren el orgullo y, en consecuencia, erosionan rápidamente los vínculos afectivos.

Además, es raro que produzcan un resultado efectivo, ya que el otro, en lugar de cambiar, suele ponerse a la defensiva.

Hay muchas maneras de negociar a través de las palabras sin que nuestra pareja se sienta cuestionada, amenazada o ridiculizada. Basta con expresar con claridad lo que nos hiere y dar la oportunidad al otro de aportar una solución.

Si el amor es lo bastante fuerte, se llegará a un acuerdo y se encontrará una solución.

52

No teniendo nada, no hay nada que perder

Es bien sabido que la belleza física es efímera y cansa enseguida. Sin embargo, hay otra clase de belleza, mucho más profunda y espiritual, que permite que el amor sea inagotable. Esa clase de belleza es un don, y no se puede malograr porque es una cualidad del alma.

Sobre amor y belleza habla el director argentino Eliseo Subiela en su comedia *El lado oscuro del corazón*, película con la que sorprendió al mundo del cine en 1992. El protagonista de esta alocada historia —en la que Mario Benedetti recita poesía en alemán— posee un singular artilugio debajo de su cama: nada menos que una trampilla que el amante y anfitrión activa a su antojo para librarse de mujeres inadecuadas como las que denuncia Oliverio Girondo en este poema:

No sé, me importa un pito que las mujeres tengan
los senos como magnolias o como pasas de higo;
un cutis de durazno o de papel de lija.
Le doy una importancia igual a cero,
al hecho de que amanezcan con un aliento
afrodisíaco o con un aliento insecticida.
Soy perfectamente capaz de soportarles una nariz
que sacaría el primer premio en una exposición de zanahorias;
pero ¡eso sí! —y en esto soy irreductible—
no les perdono, bajo ningún pretexto,
que no sepan volar.

53

Un sentimiento moderado revela amor profundo, en tanto que si es excesivo indica falta de sensatez

Este diagnóstico lo da Lady Capuleto en *Romeo y Julieta*, acerca de la mesura en el amor, del que los jóvenes amantes a buen seguro discrepaban.

Sin duda, en el romance hay un tiempo para dar rienda suelta a las pasiones y otro para gozar del amor de forma más serena y reposada. Para esta fase madura contamos con algunos discos que promueven la armonía y la sensualidad compartida.

He aquí una pequeña selección de quien escribe estas líneas:

- *Songs from the Labyrinth*. Las canciones de John Dowland, coetáneo de Shakespeare e interpretadas por Sting, son una delicia para el alma. El líder de The Police necesitó años de estudio vocal con un especialista en música renacentista para lograr grabar este disco.
- *Chet Baker sings*. Este disco del trompetista y cantante de jazz de vida tormentosa es una joya melódica que no debería faltar en nuestra discoteca, y una elección perfecta para el amor.
- *The Convincer*. Trabajo de madurez del productor y músico Nick Lowe, cuyas canciones cotidianas transmiten elegancia y buenas vibraciones. Su autor canta con la voz de la experiencia en el arte de vivir.
- *Chambre avec vue*. Con composiciones de Keren Ann y Benjamin Biolay, este disco de Henri Salvador es un tesoro de sutileza y sofisticación para calmar los ánimos tras un día tenso.
- *Philarmonics*. Este álbum de la danesa Agnes Obel es uno de los trabajos más delicados que ha dado la música popular actual. Bellísima voz y sinuosos acompañamientos de piano.

54

El amor es demasiado joven para saber de conciencia

Si fuéramos estrictamente racionales, las parejas aún serían pactadas por las familias o por las casamenteras. Hablando en términos actuales, un sistema operativo elegiría la persona más adecuada para nosotros y no deberíamos preocuparnos más.

Sin embargo, el amor, tal como lo entendemos, huye de los caminos rectos y fáciles. Es justamente su esencia tortuosa lo que nos atrae y lo que ha avivado la imaginación de poetas como Lope de Vega.

Este coetáneo de Shakespeare, en su soneto cxxvi, describía el amor mediante una retahíla de verbos y adjetivos.

Desmayarse, atreverse, estar furioso,
áspero, tierno, liberal, esquivo,
alentado, mortal, difunto, vivo,
leal, traidor, cobarde y animoso;
no hallar fuera del bien centro y reposo,
mostrarse alegre, triste, humilde, altivo,
enojado, valiente, fugitivo,
satisfecho, ofendido, receloso;
huir el rostro al claro desengaño,
beber veneno por licor suave,
olvidar el provecho, amar el daño;
creer que un cielo en un infierno cabe;
dar la vida y el alma a un desengaño;
esto es amor, quien lo probó lo sabe.

55

Aunque no soy piloto, si estuvieras tan lejana de mí como las playas del más lejano mar, te encontraría, navegando hasta hallar ese tesoro

Esta escena del segundo acto de *Romeo y Julieta* equipara el amor a la más preciada de las riquezas, ya que sin él nada de lo que tengamos puede brillar.

El amor bien merece que emprendamos hasta el más largo de los viajes, para traer de vuelta el condimento secreto que adereza todos los platos de la existencia, como ilustra el cuento oriental que sigue.

Una mujer vio a tres ancianos de barbas blancas en su jardín. No sabía quiénes eran, pero se compadeció y les ofreció entrar en la casa para darles algo de comer.

—¿Está el hombre de la casa? —preguntó uno de ellos.

—No —respondió la mujer.

Entonces, los ancianos declinaron la invitación.

Al atardecer, cuando el marido llegó a la casa, la mujer le contó lo sucedido.

—Ve y diles que yo estoy en casa y que los invito a pasar a los tres.

Así lo hizo la esposa, y esta vez la respuesta fue diferente:

—No podemos ser invitados a una casa juntos —dijo con determinación uno.

—¿Por qué? —preguntó la mujer muy intrigada.

El anciano con la barba más blanca respondió:

—Su nombre es Riqueza —dijo señalando a uno de ellos, y señalando al otro agregó—: Su nombre es Éxito, y el mío es Amor... Ahora, ve con tu marido y decidid a quién invitáis.

El marido, emocionado, exclamó:

—¡Qué fantástico! Si hay que escoger, invitemos a Riqueza. Así llenaremos nuestra casa con riquezas.

Pero su esposa le comentó que era mejor invitar al éxito para ser admirados por todos. La hija, que escuchaba la conversación desde su cuarto, exclamó:

—¿Por qué no invitamos al Amor? ¿Por qué siempre hay que pensar en las riquezas y el éxito como si el amor no fuera importante para nosotros?

Los padres, avergonzados, le dieron la razón. Entonces la mujer salió al encuentro de los ancianos y preguntó:

—¿Cuál de ustedes es Amor? Por favor, pase y sea nuestro invitado.

Amor se levantó y comenzó a caminar. Los otros dos también se levantaron. Sorprendida, la mujer miró a Éxito y a Riqueza y preguntó:

—Si he invitado a Amor, ¿por qué también vienen ustedes?

Los tres ancianos respondieron juntos:

—Si hubiese invitado a Éxito o a Riqueza, los otros dos se habrían quedado fuera, pero dondequiera que vaya Amor, los otros lo siguen. Donde hay amor, siempre hay éxito y riqueza.

56

Habla bajito cuando hables de amor

Del amor se ha hablado de muchas maneras. Hay autores que, como Shakespeare, lo han abordado con grandilocuencia, llenando de actores el escenario. Otros, escritores modernos sobre todo, han tratado de analizarlo atendiendo a pequeños matices, para tratar de llegar a su esencia.

Entre todas las obras que se han publicado al respecto, llama la atención *Fragmentos de un discurso amoroso* del semiólogo Roland Barthes, que incluye este singular —y algo burlón— diccionario de conceptos amorosos:

ABRAZO: El gesto del abrazo amoroso parece cumplir, por un momento, para el sujeto, el sueño de unión total con el ser amado.

ADORABLE: Al no conseguir nombrar la singularidad de su deseo por el ser amado, el sujeto amoroso desemboca en esta palabra un poco tonta: *¡adorable!*

CELOS: «Sentimiento que nace en el amor y que es producido por la creencia de que la persona amada prefiere a otro» (Littré).

CORAZÓN: Esta palabra vale para toda clase de movimientos y de deseos, pero lo que es constante es que el corazón se constituya en objeto de donación —aunque sea mal apreciado o rechazado.

ESPERA: Tumulto de angustia suscitado por la espera del ser amado, sometida a la posibilidad de eternos retrasos.

INDUCCIÓN: El ser amado es deseado porque otro u otros han mostrado al sujeto que es deseable: por especial que sea, el deseo amoroso se descubre por inducción.

LANGUIDEZ: Estado sutil del deseo amoroso, experimentado en su carencia, fuera de todo querer-asir.

NUBES: Sentido y uso del ensombrecimiento de humor que se apodera del sujeto amoroso bajo el efecto de circunstancias variadas.

POR QUÉ: Al mismo tiempo que se pregunta obsesivamente por qué no es amado, el sujeto amoroso vive en la creencia de que en realidad el objeto amado lo ama, pero no se lo dice.

SUCIDIO: En el campo amoroso, el deseo de suicidio es frecuente: una pequeñez lo provoca.

TE AMO: La figura no remite a la declaración de amor, a la confesión, sino al proferimiento repetido del grito de amor.

UNIÓN: Sueño de unión total con el ser amado.

57

Déjame confesar que somos dos aunque indivisible es el amor nuestro

Estos versos del soneto XXVI de Shakespeare hablan de una calidad de sentimiento que el fallecido Gabriel García Márquez inmortalizó en *El amor en los tiempos del cólera*, de hecho, la obra favorita del novelista colombiano.

El premio Nobel de Literatura dijo textualmente:

> *Cien años de soledad* es un libro mítico y yo no pretendo disputarle ningún mérito. Pero *El amor en los tiempos del cólera*, ese es el libro que va a quedar. Es un libro con los pies en la tierra sobre lo que somos nosotros de verdad.

El AMOR en mayúsculas es el protagonista absoluto de este libro que narra la historia de un romance postergado durante toda la vida y que encuentra la oportunidad de ser vivido en la senectud.

¿Quién dice que para una persona «el amor de su vida» tiene que ser el primer amor, el novio o novia de toda la vida, o el hombre o la mujer con quien se casa? ¿Acaso cuando se tienen los cabellos plateados, el rostro arrugado y el cuerpo flácido, no es posible recuperar el amor y vibrar por dentro como un adolescente que descubre la vida?

Gabo, máximo exponente del realismo mágico, se atrevió a abordar en su obra un tema tabú, tan real y al tiempo silenciado, como el amor entre dos ancianos. Los críticos literarios tal vez hubieran seleccionado otro libro como resumen de una obra inconmensurable, pero él se quedó con este sobre la esencia humana, un libro acerca de la naturaleza del amor. Ese es su legado.

Ese amor al final del camino también es real. Y a la vez es mágico.

58

Por ti velo mientras te desvelas muy distante de mí, muy cerca de otros

El soneto XVI de Shakespeare recoge la dolorosa fase de alejamiento en el amor, cuando después de haber compartido cuerpo y alma, sentimos que el otro parte hacia otros mares.

Normalmente esto sucede cuando entra una persona nueva en el tablero de juego, aunque las causas del distanciamiento son muchas y variadas.

Dejadez, tedio, costumbre, ausencia de pasión, una infidelidad o una relación enfermiza son algunas de las múltiples razones que pueden conducir a pronunciar frases tan tristes como «Ya no siento lo mismo por él o por ella» o a confesar algo tan terrible como: «Se nos ha acabado el amor».

Nadie quiere que le suceda algo así, pero pasa y cada vez más, a juzgar por las cifras de rupturas y divorcios, que crecen de año en año.

¿Malos tiempos para el amor romántico?

Los expertos sostienen que para muchas parejas es difícil pasar de la fase de enamoramiento a la de amor estable. Aquí reside el quid de la cuestión. Algunas prefieren volver a experimentar el subidón hormonal que se produce durante el enamoramiento, efecto que solo puede durar como mucho dos o tres años, y cambian de pareja constantemente en lugar de molestarse en conocer mejor a la suya y formar una unión estable.

El amor dura tres años, según reza la novela de Fréderic Beigbeder.

Se trata, sin embargo, de un enamoramiento pueril. Durante esta etapa, se tiende a idealizar a la pareja, mientras que el amor maduro permite ver la realidad y a la persona amada tal y como es.

Para evitar que el amor se muera, es importante tener aficiones comunes y promover la comunicación, no únicamente compartir ratos de sexo. Y en vez de culpabilizar al otro, hay que preguntarse ¿qué estoy aportando yo a la relación?

Si en el enamoramiento no hay que hacer nada, sino solo dejarse llevar, en el amor hay que hacer un trabajo diario. Como decía Erich Fromm, de quien ya hemos hablado, el amor es un arte y este arte requiere de práctica, disciplina y dedicación hasta alcanzar el grado de maestría.

59

¡Necesito saber de ti cada día y cada hora!

La frase es de *Romeo y Julieta* y nos sirve para introducir una historia maravillosa que demuestra el poder asombroso del amor. Tiene como protagonistas a Matthew Taylor, un joven de origen británico, y su novia Handayani Nurul, de Tailandia. Lo que sucedió a esta pareja debería devolver la fe en el amor a las personas más escépticas e incrédulas.

Cuando iban a casarse, un terrible accidente de moto fracturó el cráneo a Matthew y lo sumió en un coma que parecía irreversible.

El muchacho se encontraba en Bali cuando sufrió el accidente y fue atendido allí, para ser trasladado más tarde a Gran Bretaña, donde estaba su familia. La joven tailandesa se instaló durante tres meses en el país de su amado, pero al caducar su visado tuvo que regresar a Tailandia.

Pasaron diez meses. Matthew seguía en coma, sin mostrar señales de mejoría. Un día Handayani llamó por teléfono y acercaron el auricular al joven.

Y al escuchar la voz de su amada, se obró el milagro.

Por el rostro de Matthew resbaló una lágrima y dio las primeras señales de recuperación: empezaba a despertar del coma.

A diferencia de lo que muestran las películas, estos despertares no se producen de golpe, sino que son graduales. En cualquier caso, la voz de la amada de Matthew activó el inicio del proceso.

La noticia se difundió en numerosos medios de comunicación en 2012. El poder del amor llenó todos los titulares.

¿Quién se resiste aún a creer en su capacidad curativa?

60

Disponemos de la razón para enfriar nuestros locos impulsos, nuestros aguijonazos carnales, nuestra lujuria desenfrenada, de lo cual creo que es brote y retoño lo que llamas amor

Las palabras de Iago en *Otelo* ponen de manifiesto la creencia, mantenida durante varios siglos de que amar equivale a sufrir dolores indescriptibles.

En la época barroca, artistas de todas las artes relacionaban el amor con un padecimiento seguro. Algunos lo definían como una enfermedad, otros como una fuerza irresistible que arrastra al enamorado.

Quevedo, un caballero del Siglo de Oro español con poderosa palabra y viperina lengua, dedicó un poema al Niño Amor cuyas imágenes, de una plasticidad e ironía extraordinarias han sobrevivido por siglos.

Sin duda, los versos de Quevedo son un buen antídoto para paliar los dolores del enamoramiento.

Es hielo abrasador, es fuego helado,
es herida que duele y no se siente,
es un soñado bien, un mal presente,
es un breve descanso muy cansado.
Es un descuido que nos da cuidado,
un cobarde con nombre de valiente,
un andar solitario entre la gente,
un amar solamente ser amado.
Es una libertad encarcelada,
que dura hasta el postrero paroxismo;
enfermedad que crece si es curada.
Este es el niño Amor, este es su abismo.
¡Mirad cuál amistad tendrá con nada
el que en todo es contrario de sí mismo!

Amor y humor, como hemos visto, es la combinación perfecta para sobrellevar la pasión y, como demuestra Quevedo, para exorcizar el mal de amores.

61

No me atrevo a ofrecer lo que deseo dar, ni tampoco a tomar lo que perder me mataría, pero cuanto más busco encubrir mi sentir, mayor tamaño mi amor muestra

Estas emotivas palabras las dice Miranda en el tercer acto de *La tempestad*, y resuenan con fuerza dentro de nosotros por la compasión que suscita un amor prohibido.

Así como Romeo y Julieta no pueden vivir su amor por culpa de la enemistad entre sus familias, a lo largo de la historia muchos enamorados no han podido aspirar a la felicidad compartida por razones de etnia, país, cultura, lengua o religión.

El amor no entiende de fronteras, pero el ser humano las ha levantado donde no existían y, con ello, ha provocado gran sufrimiento a millones de parejas en todo el mundo.

En la Alemania de Hitler se prohibieron los matrimonios entre personas judías y no judías; en Sudáfrica, durante el régimen del apartheid, se prohibieron los matrimonios mixtos y se separó a las personas en cuatro grupos (blancos, negros, asiáticos y mestizos) que no podían mezclarse entre sí. Incluso en Estados Unidos, hasta 1967 los matrimonios mixtos estuvieron prohibidos en algunos estados.

Estas leyes discriminatorias forzaron a muchas parejas a separarse, a verse a escondidas y a vivir en permanente angustia por temor a ser descubiertas y encarceladas.

Hoy las parejas mixtas cada vez son más numerosas, aunque sigue siendo un «privilegio difícil» formar parte de una de ellas, revela Patricia Morén en el libro *Parejas de colores.* Aún hoy, existen amores prohibidos por la ley —entre homosexuales o bisexuales, por ejemplo—, que son objeto de legislaciones punitivas en muchos países, así como amores mal vistos, como los formados por personas entre las que existe una gran diferencia de edad o cuya condición social es distinta.

Y aun así, muchas de estas personas deciden amar. Ellas son la prueba viviente del inmenso poder del corazón humano.

62

Tened cuidado con los celos: es el monstruo de ojos verdes que se burla del alimento del que se nutre

Los celos son un peligroso veneno capaz de romper los lazos más fuertes. En el tercer acto de *Otelo*, obra de la que está extraída esta cita, el personaje de Iago afirmará:

> Insignificancias ligeras como el aire son para los celosos confirmaciones tan sólidas como pruebas de la Sagrada Escritura.

Sin duda, las posibilidades de contacto que brindan las redes sociales en la sociedad actual dan mucho más pie a la sospecha que los estrictos códigos de discreción que regían las relaciones entre hombres y mujeres en época de Shakespeare.

Aun así, algunos expertos afirman, a favor del amor, que ante la oportunidad de ser infieles, prevalece el sentido de la fidelidad. En su libro *Sobre el deseo*, el profesor de filosofía William B. Irvine razona así:

> ¿Por qué no hacerlo cuando el sexo se pone a nuestro alcance? Esta es la gran pregunta para la mentalidad moderna. ¿Por qué negarse a sacar partido de una oportunidad de placer? Antes de responder a esta cuestión, merece la pena señalar que la mayoría de la gente rechaza habitualmente oportunidades de lograr placer. [...] Rara es la persona que se aprovecha de toda oportunidad sexual que se le presenta y la razón es muy simple: los placeres asociados al sexo, igual que los asociados al consumo de drogas, tienen un precio. Somos selectivamente célibes porque nos damos cuenta de que a veces no nos compensa pagar el precio asociado a las relaciones sexuales.

Pensar en esta constatación nos puede ayudar a mantener a raya al monstruo de ojos verdes mientras que no se demuestre, con pruebas, que está vivo y coleando.

63

La ternura es el preludio de las lágrimas, ¿qué mejor prueba de amor que esa que trae el llanto a los ojos?

Quien habla así es Leonato en *Mucho ruido y pocas nueces*, y apunta a una cuestión que uno de los dos miembros de la pareja tendrá que afrontar alguna vez en la vida.

Si la unión no se rompe por avatares mundanos, en algún punto de esta aventura en común uno de los dos partirá antes que el otro, dejando un vacío irreparable.

Según los médicos, esta despedida entraña importantes trastornos para el que se queda, a no ser que afronte la nueva etapa con alternativas vitales.

Según un estudio basado en cuatro mil matrimonios, publicado en el *Journal of Epidemiology and Community Health*, los seis meses posteriores a la muerte de un cónyuge o ser amado son críticos. La pérdida de la pareja es un factor de riesgo para la salud emocional que se suma a los factores de riesgo individuales. Hay que cuidar, pues, el corazón herido y tomar medidas balsámicas para el duelo:

- Respetar la tristeza de la pérdida, sin restar valor a nuestras emociones ni tratar de ocultarlas.
- Buscar el apoyo de otras personas cercanas al ser querido para compartir con ellas el dolor, pero también los bellos recuerdos.
- Instaurar nuevos hábitos y costumbres para no chocar constantemente con el vacío que ha dejado la pérdida.
- Tomar en consideración que, según los psicólogos, el proceso de duelo por la muerte de un ser querido precisa aproximadamente de un año para ser completado.

64

Igual que un calor desplaza otro calor, o con un clavo puede quitarse otro clavo, así el recuerdo de mi antiguo amor está olvidado por gracia de otro nuevo

Esta declaración de Proteo en *Los caballeros de Verona* hace referencia a las segundas y terceras oportunidades en el amor, contingencia que no debería causarnos ningún tipo de reparo.

Si aceptamos que el avance de la ciencia —y de cualquier actividad humana— se basa en el método «prueba y error», ¿por qué en el amor debería ser distinto?

Antoni Bolinches, autor de obras como *Amor al segundo intento*, apela a la sabiduría que adquirimos con los fracasos amorosos para lograr una relación satisfactoria a todos los niveles.

Este psicólogo clínico y sexólogo opina que, si tras la ruptura ha habido autocrítica, la persona está preparada para amar de nuevo con un mayor conocimiento de causa. En esta fase de madurez emocional, el autor habla de «las cuatro patas del amor»:

1. **Buen acoplamiento sexual.** Una pareja que renuncia al sexo raramente funciona, aunque está claro que solo con sexo tampoco.

   En la estabilidad de la pareja, el sexo pierde euforia. Por eso, hay que revisar las estrategias para mantener un sexo cómodo. Cuatro reglas de oro: haga todo lo que quiera, no haga nada que no quiera, hágalo siempre desde el deseo, no haga nada contra sus valores.

2. **Compatibilidad de caracteres.** Si nuestra pareja se lamenta de sus fracasos y culpabiliza a los demás, su carácter neurotizado acabará afectando a la relación.

   La cuestión es convertirse en una persona madura, haciendo positivo el sufrimiento y aprendiendo de cada problema que surja en la relación.

3. **Misma escala de valores.** Se trata de armonizar tres elementos: los valores esenciales (lengua, ideología, etc.), los funcionales (trabajo, por ejemplo) y los hábitos a partir de los cuales se crea un estilo de vida (alimentación, ocio, etc.).

Si las prioridades no son las mismas, se crean disfunciones en la pareja.

4. **Proyecto de vida compartido.** Esta es la cuarta pata de la estabilidad. Se basa en la «teoría de las dos naranjas»:

   Buscar otra naranja entera que siga un proyecto de vida convergente al nuestro.

65

El amor buscado es bueno, pero el encontrado sin haberlo pretendido es aún mejor

El primer amor deja en nosotros una huella imborrable. A muchas personas les resulta imposible olvidarlo y, aunque disfruten de un noviazgo o matrimonio feliz, el recuerdo de aquel idilio inaugural aparece en su cabeza de forma intermitente.

Actualmente, resulta tentador recurrir a las redes sociales para volver a contactar con amores perdidos, que la nostalgia ha engrandecido solo porque tal vez junto a ellos descubrimos el primer beso y temblamos al acariciarnos o al abrazarnos. No obstante, conviene saber que esta práctica, habitual en las redes sociales de todo el mundo, propicia las infidelidades.

Por otra parte, los psicólogos advierten que volver a los brazos del primer amor puede ser perjudicial emocionalmente, ya que la memoria es selectiva y borra los malos recuerdos de la experiencia amorosa vivida. No olvidemos que si la relación se rompió, sería porque algo no funcionaba.

Intentar poner a ese primer amor en un pedestal, veinte años después, y pensar que todo volverá a ser como antes o mejor no es muy realista. De hecho, muchos buscan refugiarse en ese primer amor para escapar de su situación presente, de un matrimonio que ha caído en la rutina.

La doctora Nancy Kalish, profesora emérita de psicología de la Universidad Estatal de California, tras estudiar durante más de veinte años este fenómeno, ha constatado que, en los noventa, muchas personas deseaban reencontrarse con su primer amor porque su relación había quedado interrumpida por razones como la desaprobación parental.

En cambio, ya en pleno siglo XXI, muchas personas confiesan haber engañado a su pareja tras contactar con un antiguo amor a través de la red. Por eso, quizá, antes de intentar recuperar un amor del pasado, deberíamos reflexionar si merece la pena perder el presente.

66

Mi rugido será como el de una mansa paloma. Rugiré como si fuera un ruiseñor

Estas bellas palabras las recita Fondón, uno de los protagonistas de *Sueño de una noche de verano*, un alocado enredo en el que Shakespeare recoge múltiples situaciones amorosas, desde las más frívolas hasta las más íntimas, como sugiere la cita que encabeza este capítulo.

En el mundo, cada día millones de corazones enamorados palpitan con fuerza al acercarse a su amado o amada. Muchos dicen que se les acelera el ritmo cardíaco, que a veces, al estar con la persona deseada sienten incluso el corazón desbocado, como si se les fuera a salir del pecho. No obstante, más hermoso que sentirse uno vivo y feliz es sentir que dos corazones laten al mismo ritmo.

Así de impresionante es la conclusión de un estudio publicado en *American Psychological Association Journal Emotion* sobre la sincronización del pulso cardíaco y de la respiración en la pareja, llevado a cabo en la Universidad de California. El estudio demostró también que, pese a separar unos metros a los miembros de una pareja e impedirles comunicarse y tocarse, su pulso cardíaco se mantiene sincrónico debido a que, según indicaban los monitores, el corazón de la mujer acompasa su ritmo al del otro corazón.

Puede que la química del amor se halle en el cerebro, pero está claro que se siente en el corazón y que se celebra cuando dos corazones laten juntos.

67

Si no fuera por mi amor, el día noche sería

Esta declaración inflamada de Biron en *Trabajos de amor perdidos* nos recuerda infinidad de tópicos sobre el hechizo del corazón. Sin embargo, es cierto que cuando amamos a alguien con todo nuestro ser, todo cuanto lo rodea se convierte en objeto sagrado que merece nuestra veneración.

El amor se contagia a escenarios, amistades y canciones como una enfermedad que no tiene cura.

Hay un breve relato de Italo Calvino que muestra de manera bellísima cómo el amor que sentimos por alguien puede trasladarse a objetos —por ejemplo, un anillo— y a lugares:

> El emperador Carlomagno se enamoró, siendo ya viejo, de una muchacha alemana. Los nobles de la corte estaban muy preocupados porque el soberano, poseído de ardor amoroso y olvidado de la dignidad real, descuidaba los asuntos del imperio. Cuando la muchacha murió repentinamente, los dignatarios respiraron aliviados, pero por poco tiempo, porque el amor de Carlomagno no había muerto con ella. El Emperador, que había hecho llevar a su aposento el cadáver embalsamado, no quería separarse de él. El arzobispo Turpín, asustado ante esta macabra pasión, sospechó un encantamiento y quiso examinar el cadáver. Escondido debajo de la lengua muerta encontró un anillo con una piedra preciosa. No bien el anillo estuvo en manos de Turpín, Carlomagno se apresuró a dar sepultura al cadáver y volcó su amor en la persona del arzobispo. Para escapar de la embarazosa situación, Turpín arrojó el anillo al lago de Constanza. Carlomagno se enamoró del lago de Constanza y no quiso alejarse nunca más de sus orillas.

68

No tengo ni la melancolía del estudiante, que es atrevida, ni la del músico, que es fantástica, ni la del cortesano, que es orgullosa, ni la del soldado, que es ambiciosa, ni la del abogado, que es astuta, ni la de la dama, que es bella, ni la del amante, que es la suma de todas ellas

El discurso de Jacques en *Como gustéis* apunta a la melancolía —de cualquier tipo— como sentimiento esencial del enamorado. Formidable tiene que ser el premio del amor cuando aceptamos pasar por este precipicio emocional para aspirar a encontrar un compañero de vida.

Una de las primeras reflexiones sobre la melancolía amorosa, conocida por los griegos como la «enfermedad del hereos», se la debemos al médico persa Avicena (980-1037). Veamos cómo la describe:

> Los signos son hundimiento y sequedad de los ojos, sin humedad excepto al llorar, continuos parpadeos, sonrisa como si estuviera viendo algo delicioso u oyendo algo agradable. Su respiración está trastornada; y está ya gozoso y sonriente, ya abatido y llorando, murmurando de amor; y especialmente cuando recuerda a su amor ausente; y todas las partes del cuerpo están secas, excepto los ojos que están hinchados debido a tanto llorar y no dormir. El mismo pulso se parece al de los estados de locura o falta de apetito o miedo; además, este pulso y esta misma disposición cambian al recordar a la amada, sobre todo cuando ocurre de repente; y esto permite demostrar quién es la amada sin que él lo diga... La amada es el camino hacia la curación.

Haya o no respuesta de una amada o amado, lo cierto es que la melancolía amorosa nos procura una sensibilidad especial que incrementa nuestra creatividad artística.

Sumido en este estado de melancolía amorosa, el compositor escribirá sus mejores piezas musicales, el pintor compondrá imágenes de abismal profundidad y el novelista inventará descripciones y diálogos profundos y trascendentes.

69

¡Qué pobres son aquellos que carecen de paciencia!

Todo amor que aspire a perdurar debe prepararse para una carrera de fondo. Aun así, es un alivio saber que, contrariamente a lo que se cree, las relaciones estables y pacientes son inherentes a la naturaleza humana.

El corazón humano no está hecho para los sobresaltos amorosos, a juzgar por los hallazgos de distintos estudios científicos. Hoy sabemos que su estado idóneo es la estabilidad emocional.

Todo enamoramiento desata un proceso bioquímico que se inicia en el cerebro e implica la segregación de hormonas como la oxitocina, la dopamina y la adrenalina, las mismas que se segregan durante las contracciones del parto, el período de lactancia o un orgasmo.

Estas hormonas actúan como protectoras de la salud cardiovascular y, más en concreto, de los vasos sanguíneos. En cambio, el desamor acostumbra a comportar un síndrome ansioso-depresivo, asociado a un déficit de serotonina, que puede provocar arritmias en enfermos de cardiopatía isquémica.

No es, pues, extraño que algunas personas a quienes ha abandonado la pareja noten opresión o angustia en el pecho.

El desamor duele. Y el enamoramiento, a pesar de ser un estado vital maravilloso y deseado por la gran mayoría de los hombres y las mujeres, también comporta riesgos para el corazón. Culpable de ello es también, la serotonina, ya que, segregada durante este estado, acelera las constantes vitales.

Además, dada su función vasoconstrictora, contrae los vasos sanguíneos. De ahí que el estado idóneo para nuestro corazón sea la estabilidad emocional, una etapa más tranquila en la que no hay sobreestímulos que pongan a prueba nuestro organismo.

70

Hablar no es lo mismo que hacer, aunque sea una buena intención. Las palabras no son hechos

Cantar las excelencias del amor es una cosa, y vivirlo profundamente es otra. Pues si encender la llama del amor exige valor, mantenerla viva día tras día exige maestría, como decía Erich Fromm.

En una ocasión, un periodista preguntó al Dalai Lama qué era el amor. Esta explicación es parte de la respuesta:

> Cada día oímos mil veces la palabra «amor». Por la mañana suena en la radio una voz que canta «I love you». Tú quizá se lo dices al mediodía a un chico o chica por el que te sientes atraído/a. Y tu madre te lo susurra a la oreja antes de irte a dormir. Seguro que también has oído decir alguna vez a tu padre que ama su coche o su colección de vídeos. Pero ¿se refieren todos al mismo amor? Yo creo que no. Mucha gente confunde amor con placer o con una atracción momentánea hacia alguien o algo. Ese tipo de amor es lunático e inestable como el tiempo. Uno quiere a alguien por sus ojos hermosos, porque dice cosas graciosas o por mil otras razones que uno se imagina. Cuando el sol ya no brilla, entonces uno se da cuenta de que ese amor no era más que un deseo.

Tal vez sea esta la mejor definición del verdadero amor: aquello que no es fruto pasajero del momento.

71

La edad de Oro está delante de nosotros, no detrás

Más allá de los vaivenes de la pasión, el objetivo último del amor es hallar un compañero con quien compartir el «largo y tortuoso camino» del que hablaban los Beatles.

Muchas culturas tienen símbolos para celebrar esta felicidad compartida que, lenta y placenteramente, lleva a la madurez.

Así, en la cultura cristiana, los cisnes, las palomas y las tórtolas representan el amor, ya que buscan a una pareja para toda la vida; y en el Feng Shui, los patos mandarines son emblema de una relación estable.

Por su parte, culturas tan antiguas como la celta poseen varios símbolos relacionados con el amor, como el nudo perenne, un intrincado amuleto que los amantes se intercambiaban por cuanto significaba: que su amor no podría deshacerse nunca. O el *Theherd*, un símbolo formado por dos trísqueles acabados en tres puntas que representan el cuerpo, la mente y el alma de un ser amado; al unirse los dos trisqueles forman un círculo en el centro que alude a la fusión completa, y para toda la eternidad, de dos seres que se aman. Este amuleto refleja la magia del amor, donde dos personas de origen y circunstancias completamente distintas se unen para transitar un mismo camino apoyados en la felicidad compartida.

72

Con risas y regocijo dejemos a las arrugas de la vejez venir

Cuando Hally encontró a Sarry, *El diario de Bridget Jones*, *Cuando menos te lo esperes* o *En qué piensan las mujeres* son solo algunas de las muchas comedias románticas que han hecho soñar y desternillarse de risa a millones de parejas.

Pero lo verdaderamente interesante de pasar una tarde de domingo juntos en el sofá viendo películas de amor es que puede salvar una relación de pareja al borde de la ruptura.

¿Cómo dice?

Pues sí. Según un estudio de la Universidad de Rochester, el posterior debate sobre los problemas amorosos que se presentan en esta clase de películas lleva a las parejas a discutir de forma distendida cómo gestionar los suyos para mejorar la relación.

Y por lo visto, este método funciona mucho mejor que el habitual de acudir a un consejero matrimonial o embarcarse en una terapia de pareja, como la que intentaron seguir en la pantalla Brad Pitt y Angelina Jolie en la película *Mr. & Mrs. Smith*. De hecho, los investigadores afirman que si los recién casados emplearan este método, se podría reducir el número de divorcios a la mitad durante los primeros tres años de matrimonio.

Bien merece la pena intentarlo, pues ver una película es divertido y fácil, y conecta de forma poderosa a las personas, como bien han demostrado los guionistas de Hollywood.

No en vano Richard Gere y Julia Roberts pasan su primera velada viendo comedias antiguas en la televisión, y en *Algo para recordar*, Tom Hanks y Meg Ryan consiguen encontrarse en el Empire States porque ambos tienen en su imaginario otra película antigua, *Tú y yo* (*An Affair to Remember*), en la que los inolvidables Cary Grant y Deborah Kerr también debían encontrarse en el mítico rascacielos de la Gran Manzana.

Así que toma asiento y prepárate para disfrutar de una relación duradera. La película de tu vida no ha hecho más que empezar.

Anexo

Shakespeare: una vida de teatro

Aunque se desconoce el día exacto en que nació William Shakespeare, se sabe que fue bautizado el 26 de abril de 1564 y que murió cincuenta y dos años después, el 23 de abril de 1616 en Stratford-upon-Avon, un pequeño pueblo de mil habitantes del condado de Warwick.

Como era habitual que el bautizo se celebrara antes de que se cumpliera una semana desde el nacimiento del niño, se ha fijado la fecha tres días antes de la celebración, de manera que nacimiento y muerte coinciden con el día de San Jorge, día Internacional del Libro.

Hijo de John Shakespeare y Mary Arden, William fue el tercero de ocho hermanos. Su padre era carnicero y un próspero comerciante de lana que llegó a tener un puesto destacado en el municipio. Su madre era una distinguida señora de la sociedad burguesa de la época.

Se cree que, de niño, Shakespeare cursó sus estudios en una muy buena escuela local de primaria llamada Stratford Grammar School, aunque no existen datos exactos al respecto. Aun así, la dudosa calidad de las escuelas en el período isabelino y el elevado analfabetismo que existía alrededor de Shakespeare —afectaba incluso a su familia más cercana— induce a pensar que William estudió en esta escuela, donde recibió una profunda educación en literatura y gramática latinas, en la que Esopo, Ovidio y Virgilio eran los autores de referencia. La suerte de poder asistir a semejante escuela quedaría justificada por el alto cargo que ejercía su padre en el gobierno local. Sin embargo, la pérdida de los archivos impide que tal información pueda acreditarse.

Cuando el joven William contaba con trece años, su padre, ferviente católico, perdió todos los bienes al ser acusado de mantener negocios turbios y, muy probablemente, también por declinar la obligación que se les estaba imponiendo a todos los ingleses de convertirse al anglicanismo.

Shakespeare padre perdió así su influyente posición, y el joven William tuvo que abandonar los estudios y trabajar en la carnicería que regentaba su familia. Se dice que, al quedar huérfano de educación, tuvo que entregarse a una vida disoluta que le llevó a embriagarse con frecuencia y a deambular por las riberas del río Avon recitando versos hasta caer dormido.

Cuando, en 1582, el poeta cumplió dieciocho años, dejó embarazada a Anne Hathaway, vecina de una pequeña localidad cercana a Stratford y ocho años mayor que él. Tres meses después tuvieron que casarse. Nació una niña a la que llamaron

Susanna. Dos años después nacían dos niños más, los mellizos Hamnet y Judith.

Debido a la diferencia de caracteres e intereses, y a su precipitado y forzoso contrato matrimonial la pareja no se entendió nunca, lo que provocó que finalmente decidieran vivir separados. Además, el único varón fruto de su enlace había muerto a la temprana edad de once años, tragedia que agravó su mala relación.

De los años que precedieron al nacimiento de sus tres hijos no se sabe prácticamente nada de William Shakespeare, pues no se le nombra en ningún documento. Estos son conocidos como los «años perdidos de Shakespeare».

Su siguiente aparición surge en el momento en que se traslada a Londres como un personaje reconocido de la escena teatral londinense: Shakespeare figuraba en la lista de actores de la obra de Ben Johnson *Cada cual según su humor* (*Every Man in His Humour*), aunque prefería representar sus propias obras. Acostumbrado a escoger papeles secundarios que le permitieran dedicarse a otras actividades del mundo del teatro, destinaba su tiempo a seguir escribiendo y a codearse con la farándula londinense de la época, entre quienes Shakespeare solía mostrarse como un animado bebedor.

Como en aquellos tiempos estaba prohibido que las mujeres actuaran, los hombres representaban los papeles femeninos. El propio Shakespeare se vistió de mujer y tuvo que interpretar personajes femeninos en infinidad de ocasiones.

Para entonces, Shakespeare se había convertido en un excelente escritor y demostraba tener una lucidez y capacidad fuera de lo común. Su dominio de la gramática inglesa y sus profundos conocimientos de latín le permitieron enriquecer su lengua materna con neologismos procedentes de aquella utilizada por los romanos. Se han llegado a cuantificar unas mil setecientas palabras y expresiones inventadas o directamente traducidas del latín en sus obras.

No obstante, existen muchas teorías que defienden que Shakespeare encargaba a otros escritores que redactaran sus obras imitando su estilo. Otra teoría sostiene que Shakespeare era el seudónimo del filósofo Francis Bacon, quien prefirió mantenerse en el anonimato como autor de obras teatrales.

En todo caso, la autoría de las obras de Shakespeare es un misterio que nuestro autor se llevó consigo a la tumba.

A pesar del alto nivel literario de sus piezas teatrales, un amplio sector de la sociedad londinense las rechazaba por considerar su obra, así como el teatro en general, vulgar entretenimiento.

Pese a ello, la escena teatral atraía cada vez a más público y se estaba convirtiendo en un negocio rentable en el que invertir. Shakespeare, que además de artista tenía madera de empresario, no dudó en hacerse copropietario de la compañía teatral Chamberlain's Men, cuyo mecenas era Henry Wriothesley, tercer conde de Southampton, y que contaba con dos teatros: The Globe y Blackfriars.

Rápidamente, la compañía pasó a ser la predilecta en la corte de Isabel I, y llegó a alcanzar tal popularidad que, tras la muerte de la reina, el rey Jacobo I la tomó bajo su protección, y pasó a llamarse The King's Men.

En 1608, a la edad de cuarenta y cuatro años y cuando su producción escénica había disminuido de manera notable, Shakespeare volvió a su ciudad natal y se

instaló en una casa llamada New Place.

A Shakespeare se le seguía asociando con la bebida por lo que se cree que murió tras contraer una fuerte fiebre producida por uno de sus altos estados de embriaguez.

Sus hijas Susanna y Judith no tuvieron hijos, así que tras la muerte de estas no quedó ningún descendiente directo de Shakespeare, aunque siempre se rumoreó que su ahijado, el poeta y dramaturgo William Davenant, era en realidad su hijo.

Su cuerpo fue sepultado en el presbiterio de la iglesia de la Santísima Trinidad (Holy Trinity Church) de Stratford-upon-Avon.

Cada año, para conmemorar el aniversario de su nacimiento, se coloca una pluma nueva en su tumba. Grabado en la lápida, se puede leer el verso que el propio Shakespeare dictó como epitafio:

> *Buen amigo, por Jesús, abstente*
> *de cavar el polvo aquí encerrado.*
> *Bendito sea el hombre que respete estas piedras*
> *y maldito el que remueva mis huesos.*

Debido a esta inscripción no se ha verificado nunca el contenido de la tumba, pero existen leyendas que afirman que en ella hay enterradas algunas de las obras desaparecidas del genial escritor.

Cronología de las obras de Shakespeare

Enrique VI (3ª parte)	1590-1591
Enrique VI (2ª parte)	1590-1591
Enrique VI (1ª parte)	1591
Ricardo III	1592-1593
Los dos caballeros de Verona	1592-1593
La comedia de las equivocaciones	1593
Tito Andrónico	1593-1594
La fierecilla domada	1593-1594
Trabajos de amor perdidos	1594-1595
Rey Juan	1594-1596
Ricardo II	1595
Romeo y Julieta	1595-1596
Sueño de una noche de verano	1595-1596
El mercader de Venecia	1596-1597
Enrique IV (1ª parte)	1596-1597
Las alegres casadas de Windsor	1597
Enrique IV (2ª parte)	1598
Mucho ruido y pocas nueces	1598-1599
Enrique V	1599
Julio César	1599
Como les guste	1599
Hamlet, príncipe de Dinamarca	1600-1601
Noche de Reyes o como quieran	1601-1602
Troilo y Crésida	1601-1602
A buen fin no hay mal principio	1602-1603
Medida por medida	1604
Otelo, el moro de Venecia	1604
El rey Lear	1605
Macbeth	1606
Antonio y Cleopatra	1606
Coriolano	1607-1608
Timón de Atenas	1607-1608
Pericles, príncipe de Tiro	1607-1608
Cimbelino	1609-1610
El cuento de invierno	1610-1611
La tempestad	1611

Enrique VIII 1613
Dos nobles de la misma sangre 1613

Allan Percy es experto en *coaching* y en manuales de superación personal. En la actualidad asesora a editoriales en temas de autoayuda, además de viajar por todo el mundo a la búsqueda de nuevas inspiraciones para sus libros. Es autor de *Conecta con la felicidad*, *Nietzsche para estresados*, *La escafandra del optimista*, *El coaching de Oscar Wilde, Kafka para agobiados* y *Einstein para despistados.*

Edición en formato digital: febrero de 2015

© 2015, Allan Percy
© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Yolanda Artola
Imagen de portada: © Getty Images

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9062-991-8

Composición digital: M.I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Penguin Random House Grupo Editorial

Índice

Prólogo. Los senderos secretos del amor
72 píldoras para gozar del amor cada día de tu vida
Anexo. Shakespeare: una vida de teatro
Cronología de las obras de Shakespeare
Biografía
Créditos